

老師你好，這個是我博雅的  
報告

## 食物銀行—不一樣的惜食概念與方法

佛學一 刁毓容

U111108 2023-6 月 3 日

首先要感謝默默為社會大眾付出的志工們，也感謝學校給我們這麼好的資訊，我在聽老師的介紹中很有體悟，這就是師父說的心靈環保嗎？處處是禪法也是心法而心靈環保是讓我實踐在生活中的，這次的探險旅程是食物，民以食為天而如何惜食和概念？

認識食物銀行—不一樣的惜食概念與方法自從食物銀行提供了基本的生活物資，紓困各方所需物資缺乏時緊張拮据的生活；對於食物銀行弱勢家庭及民眾物資協助，我深深感到社會上默默奉獻的志工們的偉大,社會上有默默在為弱勢族群奉獻的人，像是目前長照需要送餐及流浪漢送餐惜食的服務等是讓我很感動的，也讓我思考著我要在未來如何運用心靈環保在我的日常？

另外就是食物與環境環保保護惜惜相關，我們該如何思考食物是怎麼來的？「食物里程」是指食物從產地到餐桌上所運送的距離，可以用來評估食物生產對環境的衝擊食物里程越高，即消費者距離產地越遠，食物運送與儲存所消耗的能源與排出的二氧化碳就更多。在糧

食自給率只有約 32% 的臺灣<sup>7</sup>，每年有大量從國外進口的食物，這些產品的高碳排放，正是全球暖化背後的推手之一，而這也就是為什麼我們要珍惜食物的概念跟食材的保存與方法的重要。

目前全球提暢素食的原因也是與(食物里程)有關，除了就是關係到我們身體的一個健康之外，另外就是說肉食在運送一起分裝的時候，事實上他的食物已經開始腐敗，這個是我們肉眼所看不出來的,經過商家還有就是整個所以運程,當我們在吃進我們身體的時候，事實上也吃進去很多的細菌，這就是為什麼目前素食是非常提倡的也是心靈環保.

在老師介紹下深深的覺得在購買食物前，可以先停下來想想看食物是怎麼來的?優先選擇碳足跡較少的在地食材，不僅可以吃到更新鮮的食物、支持本土農業外，還能減少攝取食物因長途運輸保存問題而添加的額外用藥，好處多多。除此之外，選擇在地食材同時也可以傳承飲食文化與保育原生物種的生物多樣性。臺灣有許多需要珍視的原生物種，例如紅藜、馬告等，這些原生物種是最適應在地的氣候環境，在飲食中應該要善加利用，但因為國人飲食西化影響，越來越多 人對本土食材掌握度降低，這對農業及飲食文化影響很大，多吃原生未加工食物不但對身體很好，而且也是惜食的一個概念，在聽完老師的介紹當中，我深深覺得這個是一般人都是很容易

忽略掉在選擇食物的一個概念跟方法，所以在這一次的演講當中我吸收了很多新的飲食以及惜食的概念跟方法，這是讓我覺得非常棒的而且也让我覺得在每一次的演講中，在當下讓我覺得就是心靈環保真的是無處不在又多了更深的一層的體悟。

在最後的部分老師也有提到就是關於過期的食品及食品的一個保存跟方法，讓我很震撼的就是其實只要是罐頭未拆封包裝性的東西乾燥的食物，事實上他過期之後在半年內，也就是說甚至五到 10 年內其實都是可以使用的，這其實就是惜食概念的一種方式，只要未拆封再打開如果沒有任何味道變質是可以吃的，這給了我一個另外的一個心靈環保概念，就是以前往往會隨意地丟棄食物，即使沒有過期或是他已經過期不會去分類就丟棄，這一次再聽完老師的介紹之後我覺得我的生活的智能以及智慧又增加了，讓我感受到不一樣的體悟就是心靈環保本質上也是可以跟科技時代是一直結合在一起的，與環境統一任何事物即在當下所以心靈環保他是在於我們人的本質跟觀念上的改變，然後在我們的生活和環境結合唯一而成為一個知識，真的是太棒了感謝學校和老師感謝師父，這次講座讓我的心很自在更提升了，學到很多生活上不一樣新知識讓自己能夠完整的體會到佛法的當下空無常以及無我智慧自我提升，現代的科技已經可以做到精緻的真空包裝，這個其實也是給我們惜食的概念不隨

意丟棄食物及保存食物，我覺得真的是太棒了，這一次的演講讓我對於現在的所學與佛法結合有更深的體悟完全在當下無常放後面很多事情自己可以主導，這讓我的心靈更完整的接收也讓自己的生活品質更提升又一次完美的佛法探險之旅很特別。

知識就是力量！也願把這份力量有機會延伸下去。