

師大副教授林如萍真情分享

誰來晚餐 3

鏡頭下的人生百態



節目中透過特別來賓參與各家庭的晚餐時光，拼湊出一則則市井家庭的甘苦故事。



公共電視的《誰來晚餐》節目，是我們全家很喜歡的一個節目！透過鏡頭的帶領，我們彷彿也到了主角家庭中去作客，認識了他們一家大小，聽他們分享家庭生活的點滴與故事，也與他們一同期待一晚餐桌上的「神祕佳賓」。每一集的主角家庭，都各有風貌。或在城市一隅、或居於鄉村，家庭組成及型態也十分多元，除了三代同堂、核心小家庭，也有單親家庭、頂客族家庭等。

然而，家家不同的故事背後，卻有著相同的堅持——對家庭、家人的看重，與彼此疼惜。晚餐的菜色雖多是家常，但與登門造訪的意外訪客之間，真情流露的分享，趣味的生活經驗與精彩的家庭生命故事，讓每一集的《誰來晚餐》都充滿好滋味，令人回味不已。

晚餐為何如此重要？

記得小時候，天黑了，巷口傳來父親的老爺摩托車的獨特引擎聲，我和妹妹們便爭相飛奔去迎接。夏天的日子，若時間不太晚，爸爸都會應我們要求，在晚餐前載我們三人兜風一圈。坐在摩托車油箱上的「寶座」，耳畔晚風徐徐，空氣中飄著鄰里間家家傳出的菜飯香。

於是，在課本上讀到楊喚對〈夏夜〉及〈家〉的描寫：

蝴蝶和蜜蜂們帶著花朵的蜜糖回來了，羊群和牛群告別了田野回家了，火紅的太陽也滾著火輪子回家了，當街燈亮起來向村莊道過晚安，夏天的夜就輕輕地來了。來了！來了！從山坡上……

從椰子樹梢上輕輕地爬下來了。……美麗的夏夜呀！涼爽的夏夜呀！

還是小學生的我，驚訝的發現：詩人描寫的情景，是如此的真切！

可憐的風沒有家，跑東跑西也找不到一個地方休息。飄流的雲沒有家，天一陰就急得不住地流眼淚。小弟弟和小妹妹最幸福哪！生下來就有媽媽爸爸給準備好了家。

而「家」，就是天黑後，亮著燈的晚餐桌上。經濟不寬裕的年代，晚餐桌上的菜色雖說不上豐盛，但「晚餐時刻」是我童年回憶中，溫暖的、安心的、一種不能忘懷的美好。

晚餐與青少年行為的關係

美國、歐洲的研究都發現：「青少年與家人共進



晚餐」的次數，與青少年的偏差行為（如：毒品與酒精濫用）有高度的相關。研究紛紛強調：全家聚在一起吃晚餐的重要性。一起晚餐除了有益攝取營養，對青少年的心理健康與壓力因應等都有正向的幫助。

看到這些學術研究，你或許要問：「一起吃晚飯有這樣重要嗎？」想想看，曾幾何時，天黑了，晚餐桌上家人齊聚，這看似平凡的每日生活，在現代忙碌的社會中，卻是日益困難！然而，同住一個屋子，家中成員各吃各的、各過各的，這是「家」嗎？「A House is not a Home」，晚餐桌上全家人團聚共享，象徵著一家人的共同生活。由此觀點來看，晚餐的意義不僅是食物、溫飽，更是「分享與關懷」。於是，「晚餐」不只是「晚餐」，關鍵的是「誰」來晚餐！

隨著社會、經濟及人口組成的改變，多元家庭觀念的浮現與漸被接納，挑戰著傳統的家庭定義。然而，無論家庭型態如何轉變，家庭成員的福祉仍應是最大的關注。1989年聯合國大會將1994年訂為「國際家庭年」(International Year of the Family)，其後並將每年5月15日訂為「國際家庭日」(International Day for Families)。

家庭是資源是責任

1994年「國際家庭年」的主題為：「在一個變化的世界裡，家庭是資源、是責任」。「資源」的意涵為：家庭是社會運作的資源、進步的動力，並且家庭提供了個人生長發展所需之資源，因此，家庭是個人及社會發展的資源。另一方面，「責任」與「資源」是一體的兩面，家庭亦擔負著提供個體及社會發展所需資源的重要責任。

每個家庭都不免會遇到大小難題，生活的現實總不盡是美好。在《誰來晚餐》的每一集節目中，透過主角家庭對晚餐「神祕佳賓」的期待，家人之間的溝通、名人訪客與家庭中不同成員的對話，沒有太多的刻意，卻更讓我們深刻感受：家庭是個人生命中的「資源」與「責任」。在社會不斷變遷的今日，家庭更是重要的社會基礎。

你有多久沒有與家人共進晚餐？「誰」來晚餐，就你了！

(本文作者為國立台灣師範大學人類發展與家庭學系副教授、台灣家庭生活教育專業人員協會理事長)