

在英國念書的那段日子，曾看過幾個同學可能不擅於煮菜但又想省錢，因此每天都在吃冷冷的三明治或微波食品，一邊流著眼淚思鄉，一邊罵著英國沒有美食；我恰好相反，之前一直對煮菜很有興趣，又恰巧分配到一群愛料理的室友們，每天都開伙兼美食交流。由於室友們來自於不同的國家，我們還暱稱自己是世界餐廳。愛丁堡剛好有兩、三間亞洲超市，能買到少許的台灣食物著實令人倍感欣慰。對比之下差距甚大，讓我不禁思考，海外生活生存守則到底包括哪些，能自行料理是否為必備能力？你曾經有因身在異鄉而愛上料理的經驗嗎？

有些留學生煮飯是為了填飽肚子、補充熱量；有些留學生則是為了省錢。「愛料理是海外生活的必備生存守則之一？」我搬出這個疑問。然而，與室友們討論過後竟得到一致的結論，吃得好——就像是心靈的慰藉，如同《心流》^{註2}提到德國物理學家海因茨·邁爾的比喻：「在家做菜的樂趣就像在客廳演奏四重奏。」除了營養、補充體力這種眾所皆知的常識外，我們藉由煮菜的過程，享受動手做實驗的樂趣。從心理學的角度來解釋^{註1}，當人們沈溺於手做活動時，專心度上升、並且提升正念，可達到類似冥想的效果。煮了一桌好菜的晚餐時光，室友們能促進交流，餐桌永遠是談話的好地方，沒有人會在美食話題中被冷落。

有次同學問我說：「你思鄉嗎？」

「不會耶，我每天都吃得很台灣啊，我覺得很開心。」

也因為這句話，同學們興起舉辦晚餐會的念頭，邀請台灣同學來家裡煮簡單的家常菜，結果各個痛哭流涕，大家笑稱根本是心靈充電聚會。我相信海外生活久了，必然能訓練出基本煮菜技術，填飽自己的肚子又顧荷包，但若能練習擁有愛料理的能力，是對自己的身體與生活負責。除了味覺上的愉悅，還能幫助自己穩定情緒、開啟與人的話題社交、從中體驗生活與感恩，著實像是有拿手絕招一般巧妙。



註1. Laury Rappaport (2014). Mindfulness and the Arts Therapies: Theory and Practice. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

註2. 張瓊懿(譯)· Mihaly Csikszentmihalyi (原著) (2008:113)。《心流：高手都在研究的最優體驗心理學》。台北：行路出版社。

