

一餐飯的旅行

和家人一起，一次學一點。



先看一看

一碗蔬菜飯，是只靠廚師一個人做出來的嗎？



故事 1 / 3



在社區菜園，樂樂看見園丁給菜苗澆水。“飯桌上的菜，原來以前長在這裡呀！”他說。小禾又問：“那米飯呢？”媽媽說：“米來自稻穀。不同食物有不同的來路，我們回去畫一張地圖吧。”

停一停，問一問：菜園讓樂樂發現了什麼？

故事 2 / 3



他們在紙中間畫一碗蔬菜飯，旁邊連出太陽、雨水、土壤、種植的人、運輸的人和做飯的人。樂樂想把廚師畫得最大，小禾說：“沒有別的幫助，廚師也沒有這些材料。”他們給每一種幫助都留了位置。

停一停，問一問：廚師為什麼也需要別的幫助？

故事 3 / 3



做飯時，媽媽負責熱鍋，孩子們在旁邊的涼桌上擺好勺子。食物並不是忽然冒出來的，很多條件聚在一起，才來到這一餐。樂樂說：“我不能做所有事，但可以先把自己的這一小步做好。”

停一停，問一問：樂樂能參與的安全小事是什麼？

佛法小發現

看見原因和條件，
珍惜一餐飯的來路。



說說你的想法

如果沒有水或運輸，地圖上會有什麼變化？

孩子們不能碰熱鍋，還能怎樣參與？



動手試一試

畫出一碗飯背後的三種幫助。



家長與來源

一起聽故事、討論，再做一個小活動。

故事與活動：BlessFu編寫

配圖：AI輔助插畫

完整出處和家長提示見配套講稿。

