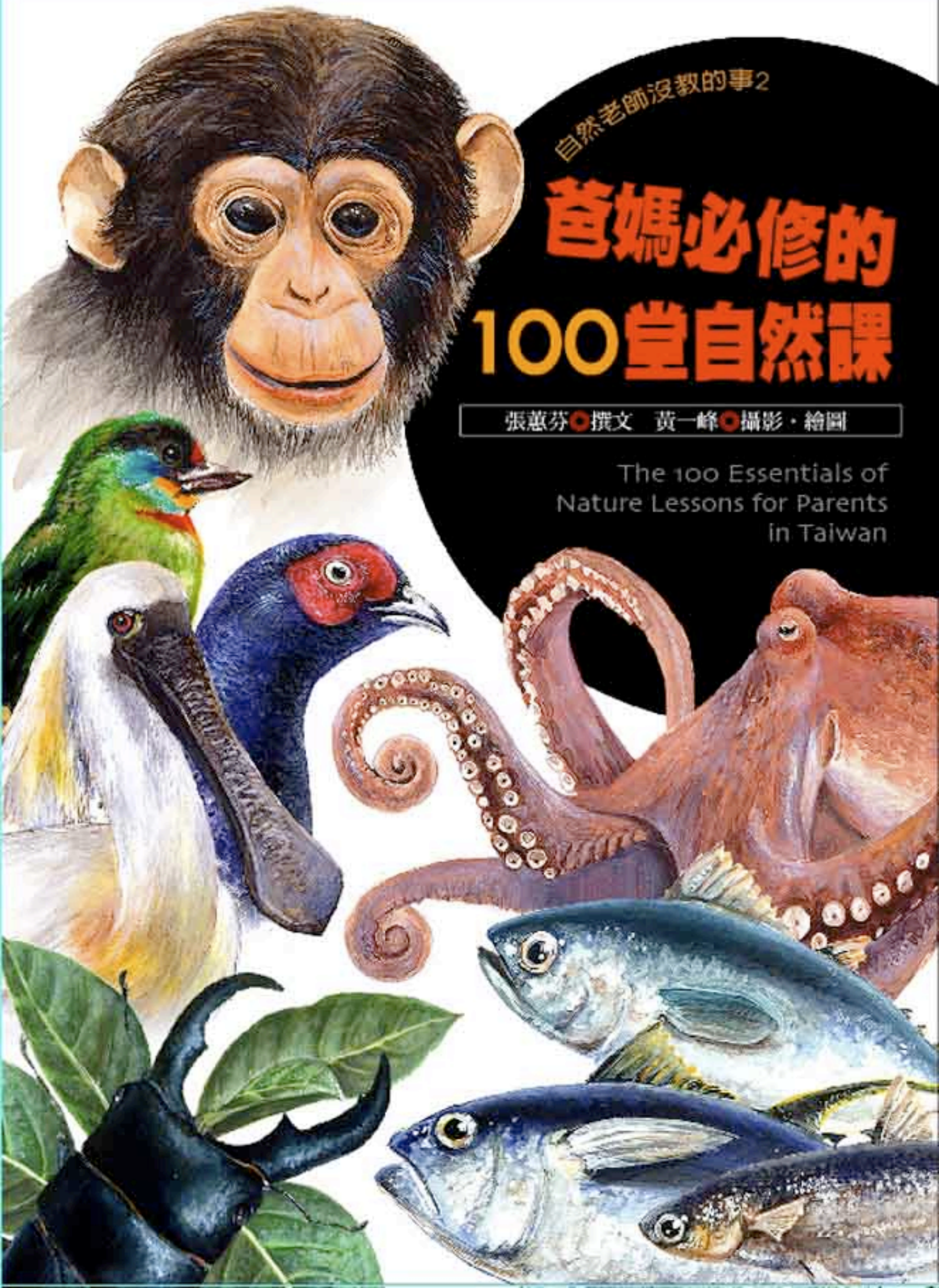


自然老師沒教的事2

爸媽必修的 100堂自然課

張蕙芬◎撰文 黃一峰◎攝影・繪圖

The 100 Essentials of
Nature Lessons for Parents
in Taiwan



自然老師沒教的事2

爸媽必修的 100堂自然課

張蕙芬◎撰文 黃一峰◎攝影・繪圖

The 100 Essentials of Nature Lessons
for Parents in Taiwan

Bigtree

自然老師沒教的事2

爸媽必修的 100堂自然課

The 100 Essentials of Nature Lessons
for Parents in Taiwan

作者序 生命價值的選擇	4
前言 自然生活的實踐	5

Chapter 1

春天的課堂：生命的盛宴

Lesson 1 樹木的甦醒	8
Lesson 2 大家來種樹	10
Lesson 3 家庭菜園	12
Lesson 4 種花蒔草之樂	14
Lesson 5 狗狗貓貓一家親	16
Lesson 6 家庭動物	18
Lesson 7 野草博覽會	20
Lesson 8 野鳥的家園	22
Lesson 9 黑面琵鷺返家八千里	24
Lesson 10 迎接八色鳥	26
Lesson 11 都會裡的外來棕鳥	28
Lesson 12 都會猛禽	30
Lesson 13 飛鼠覓食	32
Lesson 14 低海拔山林的調色盤	34
Lesson 15 春天的香氣之旅	36

Chapter 2

夏天的課堂：享受自然

Lesson 16 高山野花的饗宴	40
Lesson 17 夏之聲音組曲	42
Lesson 18 撈蝦捕魚涼一夏	44
Lesson 19 香魚與苦花	46
Lesson 20 潮間帶尋寶樂	48
Lesson 21 紅樹林生態樂園	50
Lesson 22 墾丁螃蟹過馬路	52
Lesson 23 海漂果解密	54
Lesson 24 搶救台灣白海豚	56
Lesson 25 獼猴出沒	58
Lesson 26 蘭嶼季風林	60
Lesson 27 壯哉玄武岩	62
Lesson 28 澎湖夜釣鎖管	64
Lesson 29 離島賞燕鷗	66
Lesson 30 稻米成熟時	68

Chapter 3

秋天的課堂：豐收的季節

Lesson 31 繽紛而多樣的生命	72
Lesson 32 自家採種	74
Lesson 33 吃出季節的美味	76
Lesson 34 領受生命莫大的恩典	78
Lesson 35 別讓放生變殺生	80
Lesson 36 秋天雁鴨水鳥季	82
Lesson 37 跟著飛鳥去旅行	84
Lesson 38 夜鷺與翠鳥	86
Lesson 39 漫步山林的雉雞	88
Lesson 40 收藏葉片	90
Lesson 41 結實累累的季節	92
Lesson 42 樹木的思考	94
Lesson 43 沒有家的寄居蟹	96
Lesson 44 瓶瓶罐罐的鳴蟲音樂會	99
Lesson 45 紙鈔上的台灣動物	100

Chapter 4

冬天的課堂： 大自然教我們的事

Lesson 46	地球之肺的熱帶雨林	104
Lesson 47	天然淨水器的森林	106
Lesson 48	生命搖籃的珊瑚礁	108
Lesson 49	蘊藏寶藏的海洋	110
Lesson 50	淨化污水的人工濕地	112
Lesson 51	綠色奇蹟的光合作用	114
Lesson 52	空調大師的白蟻塚	116
Lesson 53	嶄新材料的蜘蛛絲	118
Lesson 54	土壤微生物與奇蹟蘋果	120
Lesson 55	自然就是美	122
Lesson 56	團結力量大	124
Lesson 57	精兵策略	126
Lesson 58	數大就是美	128
Lesson 59	真真假假難分辨	130
Lesson 60	1%的DNA	132

Chapter 5

親子共享的自然課

Lesson 61	開啟體驗自然的感官	136
Lesson 62	理解自然的符號	138
Lesson 63	接觸生命	140
Lesson 64	一步一腳印	142
Lesson 65	至愛的尋覓	144
Lesson 66	不同的旅程	146
Lesson 67	知識寶庫	148
Lesson 68	自然行腳	150
Lesson 69	傾聽自然的聲音	152
Lesson 70	完整的人	154

Chapter 6

上菜市場學自然

Lesson 71	在地食材在地消費	158
-----------	----------	-----

Lesson 72	帶環保袋上市場	160
Lesson 73	應時的食物	162
Lesson 74	海洋牧場	164
Lesson 75	烏魚與烏魚子	165
Lesson 76	珊瑚礁魚類	166
Lesson 77	蘇眉與石斑	168
Lesson 78	鮑魚與九孔	170
Lesson 79	龍蝦與螃蟹	172
Lesson 80	魷魚、鎖管、軟絲、烏賊	174
Lesson 81	魷仔魚	177
Lesson 82	章魚	178
Lesson 83	豆腐鯊	181
Lesson 84	曼波魚	184
Lesson 85	海蜇皮	186

Chapter 7

日常生活裡可以做的改變

Lesson 86	不要喝瓶裝水	190
Lesson 87	拒吃魚翅	192
Lesson 88	少吃黑鮪魚	194
Lesson 89	減少吃肉	196
Lesson 90	越來越嚴重的糧食危機	199
Lesson 91	吃飯皇帝大	200
Lesson 92	為什麼漁獲越來越少？	202
Lesson 93	購買友善環境產品	204
Lesson 94	寶特瓶變身排汗衣	206
Lesson 95	建構低耗能綠建築	208
Lesson 96	減少開車	210
Lesson 97	來趟生態旅遊	212
Lesson 98	為什麼都市的夏天越來越熱？	214
Lesson 99	地球氣候的暖化	216
Lesson 100	不斷發生的自然災害	218

後記	220
----	-----

參考書目	222
------	-----

爸媽必修
自然課程
Chapter 001

沉寂許久的大自然，
草地抹上一片淺紫，通泉草捎來春的訊息，
樹梢枝頭爆出滿樹的粉紅、桃紅，
山櫻花是眾所矚目的焦點。
緊接著相思樹的黃色花海、油桐的白花盛宴，
將台灣春天的山野妝點得讓人目不暇給。

春天的課堂～

生命的盛宴。

The 100 Essentials of Nature Lessons
for Parents in Taiwan





楓香在春日淡紅的色調，
是春天最美的色調。

Lesson
01

The 100 Essentials
of Nature Lessons for
Parents in Taiwan

春天課堂：生命盛宴。

樹木的甦醒

春天是賞樹的季節，不論是常綠樹木或是落葉樹種，都有可觀之處。像樟科的紅楠就是春天的主角之一，原本佇立枝頭的沉默冬芽，隨著氣溫的回升，開始有了變化，不僅顏色逐漸變紅，芽體本身也膨脹不少，一支支葉芽就像是粉嫩的小豬腳，也因此紅楠常被稱為「豬腳楠」。等到某一溫暖的春日早晨，萬事俱備的葉芽打開了，露出裡面鮮嫩的紅色幼葉，外圍的紅色苞片完成保護幼葉的任務，——隨風飄落，成為春天山野極美的景致之一。

即使是滿樹蒼綠的樟樹，到了春天也有另一種風貌。原本一致的綠變成不同的層次，多了許多新長出的幼葉，嫩綠、淺綠、蒼綠到黃綠，在陽光的襯托下更為引人，那樣的綠是我們調不出來的，但在樟樹身上卻是如此美麗而協調。

落葉樹木的甦醒遠比常綠樹木來得明顯，像是大家熟悉的楓香，平展光禿的枝條抹上淡紅的色調，很快轉變成嫩綠，接著完全開展的新綠是春天最美的色調，代表著生命的重生與力量，尤其楓香的樹形高大醒目，這種感染力量更是強而有力，很難不引起共鳴。

另一種含蓄得多的非洲楨仁樹，雖然不像楓香那般轟轟烈烈，但它的甦醒有著另一種層次的美，像是一種沉默的力量，需要細細品味。其實非洲楨仁的姿態極美，冬天光禿的枝條讓人一覽無遺，突然之間長出一點一點的新綠，好似害羞又帶點不確定，默默地在枝梢上點燃綠色火燄，看到的人無不感染到新生命的喜悅，又是新的一年了。

不過春天樹木的主角自然非山櫻花莫屬，它的甦醒帶來強烈的戲劇效果，為台

開始有了變化，原本小而乾扁的芽苞，隨著溫度的變化而膨大，最後芽苞成為點點粉紅，有一天突然集體綻放，滿樹的粉紅或桃紅，不看到它們也難。山櫻花的甦醒將台灣的春天帶向高潮，接下來忙著覓食的山鳥或昆蟲也要進入繁衍的高峰，春天的生命盛宴由此揭開了序幕。



紅楠的一支支葉芽，就像是高掛枝頭的粉嫩小豬腳。



春天非洲楨仁樹的黃綠嫩芽有著另一種層次的美。

Lesson

05

The 100 Essentials
of Nature Lessons for
Parents in Taiwan

春天課堂：生命盛宴。

狗狗貓貓 一家親



和貓咪感情融洽的小朋友，是
旅行到四川丹巴難忘記憶。

對於生活在都會環境的大多數人而言，最常接觸的動物應當就屬貓咪與狗狗，牠們已是人類生活中不可或缺的一部份，也帶給人們許多生活樂趣。

從小家裡一直都有貓咪和狗狗，當時並不是把牠們當寵物養，而是有實用目的，例如貓咪專門負責對付老鼠，而狗狗則要看門。但對於牠們的喜愛早已深植我心，以致現今的生活完全不能沒有牠們。

從小到大與貓狗相處的經驗，讓我深深覺得讓孩子從小照顧貓狗，是最好的生命教育，懂得善待其它的小生命，才會真心關懷大自然。而且貓狗對人類無條件的付出與愛情，是很珍貴的生命體驗，也可以讓感性的部份完整發展。

許多父母都認為生活空間太小，或者生活忙碌、無暇照顧，或是以容易過敏為由，因此完全不考慮讓貓狗成為孩子的動物夥伴。甚而有的還複製自己恐懼動物的經驗，讓孩子完全不敢接觸貓狗，在街上碰到也是驚恐得哇哇大叫。

西方國家的家庭多把貓狗當成家人，進步的法治甚至完整納入動物福利的保護，有專屬的動物警察執法，以遏止對動物的不當行為或飼養疏失。雖然台灣也有動物保護法，但未獲應有的重視，虐待貓狗的悲劇還是時有所聞。多麼希望我們居住的城市會成為對貓狗友善的城市，有足夠的休憩空間讓狗狗散步、運動，每一角落都像貓城猴硐一樣，讓貓咪悠遊無慮。

花蓮柚子家民宿的
菱角妹妹從小和狗
狗玩在一起。



Lesson
20

The 100 Essentials
of Nature Lessons for
Parents in Taiwan

夏天的課堂：享受自然。

**潮間帶
尋寶樂**

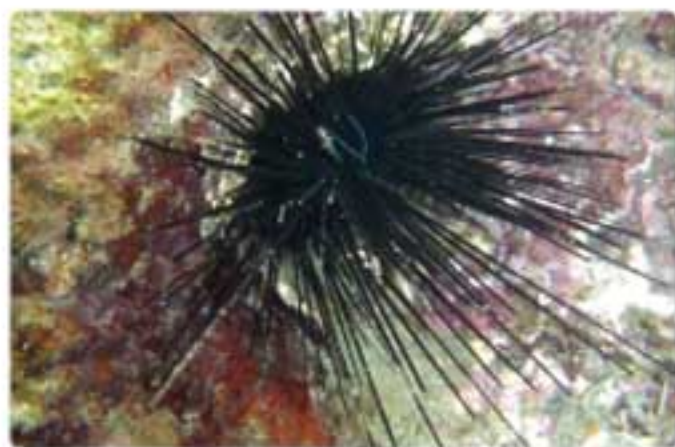
海水永無止盡地拍打海岸，而海岸隨著潮汐的節奏，潮漲潮退，一下子是陸地，一下子又回復海水世界。如此多變的環境就是潮間帶，生活在潮間帶的生物無不使出混身解數，方能立足於此。對於人類而言，退潮時的潮間帶是親近大海的好時機，沙岸上的貝類、螺類、螃蟹，礁岩海岸的各式水窪、石窪，藏身其間的小生物，都帶給人們無限的樂趣，也是適合大小朋友尋寶、認識海洋生物的好去處。

台灣的西海岸是泥沙海岸，潮間帶上看得到的多是泥沙貝類，如玉螺類、筍螺或許多雙殼貝類。其它的礁岩海岸潮間帶則變化更多，有漂亮的笠螺、寶螺、蝾螺等，就連一個岩石間的小水潭都大有可觀之處，有時找得到海綿、海葵或海星的蹤跡，而來不及隨潮水撤退的小蝦、小蟹、小魚，只能困守在小水潭裡，等待潮水再一次引領牠們回到大海的懷抱。

趁著潮退好好欣賞一下這些小小生物，不須浮潛，也無需裝備，好整以暇地一個個水窪、潮池、潮溝尋寶，保證比水族館的展示還精彩。像是石蓴、寄居蟹、螃蟹、海參、海膽、螺類、小魚、鰕虎等，讓人目不暇給。潮間帶的特殊漲退潮特性，讓人們很容易接近，長久以來生活於海邊的居民早已學會利用這個特殊的生態系，採食藻類、螺貝類、海膽等。不過也因為潮間帶位處於海洋與陸地交接的敏感地帶，常遭受極大的壓力，特別是垃圾填海或防波塊等工程，與海爭地的結果讓台灣的海岸線景觀支離破碎。

台灣是個海島國家，但我們對待海洋的方式卻尚待改善，海洋孕育生命，也是許多生物賴以為生的重要生態系。想要親

近海洋，第一步就從潮間帶觀察做起，感受這裡豐沛的生命力，是夏天親子同樂的最佳去處。



海膽是潮間帶十分常見的生物之一。



潮間帶可以觀察到許多不同的寄居蟹棲息在其中。



若要更貼近觀察，浮潛是個好方法，但要做好安全措施才能下水。

好似畫著眼線的花真鴨也是冬
日十分常見的雁鴨。

Lesson

36

The 100 Essentials
of Nature Lessons for
Parents in Taiwan

秋天的課堂：豐收的季節。

秋天雁鴨 水鳥季

台灣的地理位置特殊，位於歐亞大陸的東側，又是東亞島弧的中樞，因此候鳥南來北往一定會經過台灣，每年有數以百萬計的候鳥到此歇息或度過冬天與夏天。

台灣從北至南的海岸與河口濕地，是候鳥的度假中心，豐沛的食物來源與安全的庇護環境，讓遠道而來的候鳥得以歇息。每年9月一直到隔年的4月正是欣賞這些嬌客的好時機，其中尤以雁鴨的水鳥最有看頭，不僅數量多，而且白天多半在河面上載浮載沉，只要定點以單筒望遠鏡觀察，就可以看個過癮。

台北的關渡自然公園於每年10月會應景地舉辦「雁鴨水鳥季」，鳥會義工熱心解說，而且架設許多單筒望遠鏡，讓許多第一次賞鳥的人驚呼不已。原來河面上的黑色點點是一隻隻水鴨，有的縮著脖子熟睡中，有的忙著整理羽毛，還不時進食一下，漂亮的羽色在水波蕩漾下更顯出色。透過望遠鏡才能逐一分辨不同的水鴨，不過雁鴨水鳥的辨識真是不容易，一旦學成之後，賞鳥功力馬上大增，可以進階挑戰其它的鳥類。

除了關渡自然公園之外，其實還有許多地方可以欣賞雁鴨，一般狀況良好的河口濕地都不難找到雁鴨的蹤影。例如台北就有一個世界少有的都市濕地——華江橋雁鴨公園，早年棲息於此的雁鴨數量極為驚人，但因泥灘的陸化導致食物不足，如今每年冬天大概只有幾千隻而已。不過大台北生活圈裡很容易就可看到雁鴨漫天飛舞，應該也算是難能可貴的幸福吧！

此外，北海岸的清水濕地、田寮洋濕地，宜蘭的塢底濕地、下埔濕地、五十二甲與無尾港，中部的高美濕地或是嘉義的鰲鼓濕地、台南曾文溪口以及高雄的濕地公園等，秋冬季鳥況都很不錯，值得一遊。



頭部的過眼線與顴顴的黃色斑點是辨認花嘴鴨的最大特徵。



鳳頭潛鴨也是來台度冬雁鴨族群相當龐大的一種。



琵嘴鴨模樣特殊，十分容易在鳥群中辨認。



小水鴨是北部雁鴨公園每年必到的常客。

Lesson
49

The 100 Essentials
of Nature Lessons for
Parents in Taiwan

冬天的課堂：大自然教我們的事。

蘊藏寶藏的 海洋



台灣是個海洋國家，四面環海，海岸線綿延一千五百多公里，東臨太平洋，又位處西太平洋海上交通的樞紐，四周的海洋資源豐富，各式各樣的漁產養活了我們，還有日常生活不可或缺的鹽，也是取自於大海。海洋蘊藏了無數寶藏，端視我們是否擁有足夠的智慧與知識，為台灣創造永續生存的條件。

對於地狹人稠又四面環海的台灣而言，多達兩千種以上的海洋生物是我們非常重要的食物來源，其中以魚類占最高比例，大約有數百種之多，其次則為一千種以上的甲殼類、三十餘種的軟體動物以及昆布、紫菜、石花菜等藻類。除了漁民捕捉或採收之外，台灣的水產養殖技術相當先進，以鹹水魚塭養殖高單價的石斑魚、海吳郭魚、虱目魚等，而西部淺海則大量養殖牡蠣及文蛤等。海洋提供了豐碩的食物資源，是我們賴以生存的重要生態系。

海洋是地球上最大的水體，為了利用海水來彌補淡水的不足，如今許多國家都大力發展海水淡化的技術，讓源源不絕的海水可以解決水荒的問題。台灣雖然年雨量二千多公釐，但我們在最容易缺水國家的評比裡依然名列前茅，為了解決未來用水問題，海水淡化是可能的對策之一，如今台灣的海水淡化技術已日趨成熟，不過現有的海水淡化廠大多分布在離島地區。

為了子子孫孫的永續生存，世界各國無不卯足全力發展再生能源，其中海洋能源就提供了無限的可能性。海洋能源包括潮汐、潮流、波浪、海流、溫差、鹽度差等能源，還有海洋上的離岸風力也是可供利用的能源，海洋能源的開發就是針對這些海水的自然能量，直接或間接地加以利用，使其轉換為電能。

以台灣而言，波浪發電是可行的方向，由於廣闊的海面上經常出現洶湧的波濤，其中蘊藏的能量極為驚人，特別是澎湖西側海域、巴士海峽、東北部及東部外海的波浪能量較高，是值得發展的部份。此外，目前台灣最適合溫差發電的區域是東部沿岸的海底陡坡，水深達一千公尺以上，表層水和底部水的溫度相差了20度，具有發電的潛能。而台灣沿海可供開發海流發電應用的地區，以東部海域及澎湖水道為佳。

以台灣的科技層面而言，開發海洋資源成為源源不斷的再生性能源應該不成問題，也唯有善用海洋蘊藏的珍寶，我們才能成為永續發展的海洋國家。



海岸邊的風力發電是未來可以永續發展的環保能源。



海洋提供了豐碩的食物，是我們賴以生存的生態系。



Lesson

61

The 100 Essentials
of Nature Lessons for
Parents in Taiwan

親子共享的自然課。

**開啟體驗
自然的
感官**

許多人對大自然都習慣性地視而不見，特別是生活於都會環境裡，一整天待在有空調的屋裡，出門開車或搭乘捷運，穿梭於龐大的地下連結道路，多少人連今天天空的顏色都不曾留意，更不用說聞一聞空氣傳來的氣味，或是享受一下午後雷陣雨的雨聲交響曲。

其實想要體驗自然的美好，第一步就是要重新開啓我們與生俱來的感官，好比電腦當機時重新按一下Start電源鍵，只是這終究不像電腦開機那般簡單，如果在重要的青少年成長階段阻斷了對外界的感官能力，以後想要重新拾回是難上加難。

小孩對於生活的世界具有極為敏銳的感覺，但成人總習慣不把他們當一回事，加上長久以來的升學競爭壓力，大家關注的永遠是把書唸好，其餘免談。於是我們的孩子踏上一條不歸路，汲汲營營於考上好學校，畢業後找到一份好職業，萬一能力不足，在這場激烈戰爭中敗北，往往成為自外於社會的漂泊心靈。



太早接觸科技產品，會讓孩子封閉對自然的感官。

其實這是多麼可惜的事，大自然絕對不會只有一條路可走，多樣的生命型態和各式各樣的求生本領，讓我們知道每一寶貴生命都有其存在的意義，而為人父母不是應該幫助孩子尋尋覓覓，找到適合自己的路嗎？而不是用單一標準框架要求孩子只能這樣過一生。

我們的感官包括視覺、嗅覺、聽覺、觸覺與味覺，無一不是體驗自然的最佳利器。世上美好的生命何其多，美麗的色彩、外形或長相都是視覺饗宴；空氣中飄浮的花香，提醒您什麼季節又到了；傳入耳中的野鳥求偶歌曲或是夏季震耳欲聾的蟬鳴，是最好的自然音樂；撫觸樹幹、葉片，甚而家裡貓狗的毛髮，皮膚傳遞的觸覺會銘記在心，也是傳達情感的自然方式；每一季的當令食材，好好品嚐季節的真滋味，是生活莫大的享受。有了豐沛的感官，自然的美好將深植人心，沒有一絲一毫的勉強。懂得時時刻刻體驗自然，人生怎麼可能不是一場豐富之旅？



讓孩子接觸自然，是小孩身心成長的重要課題。



爸媽必修
自然課程
Chapter 005

忙碌喧鬧的菜市場，
滿坑滿谷的食材提供庶民生活所需。
選擇當令蔬果，用心飲食，
在地食材在地消費，
採買食物也能為環境保育盡一份心力。

上菜市場～ 學自然。

The 100 Essentials of Nature Lessons
for Parents in Taiwan





Lesson

71

The 100 Essentials
of Nature Lessons for
Parents in Taiwan

上菜市場學自然。

在地食材 在地消費

「吃」是每天的大事，一天三餐，到底該吃些什麼？怎樣吃是既健康又對環境友善？可惜大多數人對於吃進肚子的食物根本不關心，不再注意食材來自何處，有時根本不知道自己在吃些什麼。

世界貿易的發達以及經濟的急速成長，讓都市人「要什麼有什麼，不管在一年中的哪一天」，於是許多奇特的異國食材耗費大量能源，坐飛機或搭輪船，遠渡重洋只為滿足口腹之慾。為了讓食材維持新鮮度，整個旅程全部低溫或冷凍運輸，能源耗損難以計數。即使處理的技術再發達，食材本身的營養成份一樣會隨著時間而衰退，於是耗費了大量能源長途跋涉運到我們的手上，吃下肚的卻是營養不良的食物。這也是珍古德博士等人提出「吃在地、吃當季，用飲食找回綠色地球」的價值核心所在。植物在不同的土壤、水質或氣候等環境條件下生長，一定會有微妙的不同，吃自己居住環境附近生產的食材，新鮮採收的營養成份保留完整，當然對身體比較好，也不用耗用任何運輸的能源，在地消費又可幫助當地的農民，何樂不為？

以前物質匱乏的年代，反而我們吃的都是當季在地的食物，如今大家生活改善，吃的食物卻變得毫無滋味，更失去了在地特有的季節感。以台灣的先天優異條件而言，我們的農業技術發達，氣候溫暖，一年四季都有不同的豐富蔬果上市，如果大家都堅持「在地食材在地消費」的選擇原則，即使WTO要求農產品全面開放市場，進口的蔬果也只能無功而返。

以現在的農業技術而言，全世界生產的食物理應可以將全地球的人類餵得飽飽的，聯合國的世界糧農組織也評估當前的

食物生產可以滿足預計在2030年增至八十億的人口，但是事實卻是每年依然有多達八億的人口長期處於饑餓狀態，整個產銷的問題是嚴重失控而且值得檢討的。

「在地食材在地消費」的背後代表的是支持台灣在地的農民，保護在地的農作物，保存每一地區農作物的多樣性，發展永續經營的農業，這些都是我們賴以生存的傳家之寶。



鑪包果是花東地區市場裡的獨特食材。



現捕的新鮮鬼頭刀在花蓮的魚市場現地販售。



Lesson

89

The 100 Essentials
of Nature Lessons for
Parents in Taiwan

日常生活裡可以做的改變。

減少吃肉

氣候的異常讓每個人開始關心碳排放的問題，節能減碳也成為現代人的新生活運動，雖然成效不是短時間內可以呈現的，但關心總比冷漠好，個人的一小步有可能成為整個人類的一大步。

以日常生活的飲食習慣而言，素食的碳排放確實會比肉食少了許多，因此許多環保團體無不大力倡導「每周一日素食」，希望可以逐漸降低對肉類的依賴程度。根據統計資料顯示，台灣每人每年會消耗77公斤的肉類，碳排放量約為日本和韓國的兩倍。如果人人都願意響應一日素食，每個人約可減少7公斤的碳排放，則全台灣約可減少1億6千多萬公斤的二氧化碳排放。

根據聯合國糧農組織的報告，肉類的生產是導致全球暖化的重要因素之一，因為超過70%的亞馬遜雨林遭到砍伐就是為了畜養牛隻，而全世界畜牧業產生的溫室氣體遠比交通運輸還多。原本可以儲存大量二氧化碳的雨林——倒下，不是成為牧場，要不就是闢為栽種飼料作物的農地，如大豆或玉米等。

若以耗用水資源的角度來比較，生產1公斤的馬鈴薯約需100公升的水，1公斤的稻米約耗用4000公升，但生產1公斤的牛肉則要耗水13000公升，更何況肉類的產銷和運輸過程還要消耗許多石油。若以每年每公頃農地能夠餵養的人數來比較，1公頃的馬鈴薯可以養22人，稻米約19人，而生產出來的牛肉或羊肉則只能養1至2人。

愛因斯坦曾說：「沒有一種東西比進展到吃素更有益於人體健康，而且還可提高地球生命的存活機會。」，全世界生產

的農作物總量絕非無法餵飽所有的人類，主要是有三分之一至一半左右的作物被拿來餵養動物，好讓牠們快速增肥以供人們食用。以台灣的現況而言，每年進口達400萬公噸的玉米，絕大部份都是養豬、養雞的飼料，肉食的習慣讓我們無法不依賴進口玉米，於是也等於間接助長了雨林的破壞。

飲食習慣的改變並非一朝一夕就可達成，但可以循序漸進，逐步降低對肉食的依賴，從每周一日蔬果到二日或三日蔬果，從日常生活的食物選擇來關懷我們的環境，應該是每個人都做得到的事。



台灣每年進口四百萬噸玉米，大部份是做雞、豬飼料。

