



環境教育之「蔬食很幸福」

全球的暖化造成極端氣候現象愈來愈明顯，為讓全館同仁對愛護地球很簡單有所認知，本館特於103年1月6日假國家圖書館簡報室邀請蔬食飲食逾三十年的知名演員暨主持人譚艾珍女士暢談數十年蔬食經驗及蔬食對地球環境的好處。

譚女士從「蔬食降低暖化、蔬食維護生態、蔬食預防疾病、及蔬食尊重生命」等四大面象切入，其最終目的就是「給孩子一個乾淨的地球」。演講中論及我們的飲食習慣對地球有極大的影響，如畜牧場、養雞場或其他養殖，產生大量的沼氣，造成空氣污染，助長全球溫室效應，助長氣候極端化，也逐漸毀滅未來孩子的生存空間；又用來製造和運送牲畜所需的能源是植物的數倍之多，在能源的使用上將不利於未來；另蔬食可預防癌症、心臟疾病、便秘等多種疾病，其相關研究已獲證實有相當高的關連性，甚至近年來極風行的美容瘦身亦證實有極佳的效果；另動

物被屠宰時，因肉體劇烈痛楚而引發恐怖、怨恨、悲傷等等情緒，更在遺體中產生了毒素，基於尊重生命及自身的健康，蔬食的好處不言可喻。

蔬食不一定與宗教有關，譚女士回憶起當她向他人說到吃素一事時，他人總會反問她在唸什麼「經」？當時她一頭霧水，因為她是基督教徒，其後譚女士為避免困擾，所以定調為「蔬食」而非「素食」，因為前者所含範圍較大，包括：1.宗教修行(戒肉、奶、蛋、五辛)，2.養生練功(戒肉、恠性食物)，3.健康調整(戒肉及農藥汙染蔬果)，4.環保樂活(戒破壞環境及消耗能源食品)等4大類。

會中因譚女士有著數十年表演功力，故不論在講演表達上或是肢體展現上，無不吸引全場近百名館員眼光，耳朵更是仔細聆聽，獲益匪淺。(秘書室 陳威同)



會中譚女士演講全場人員專心聆聽。



演講結束後吳副館長贈送譚女士本館出版品。