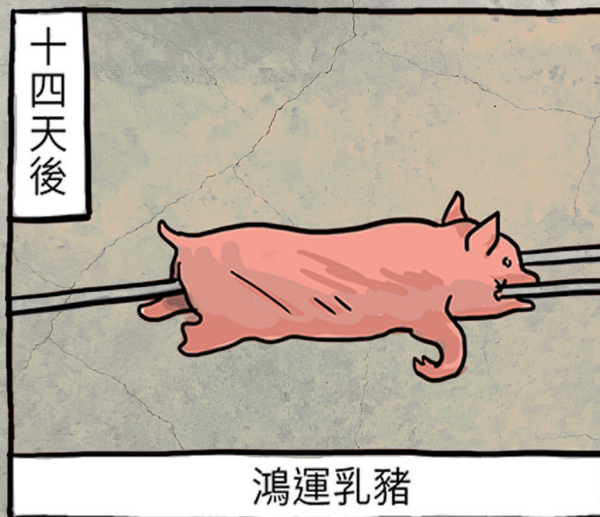
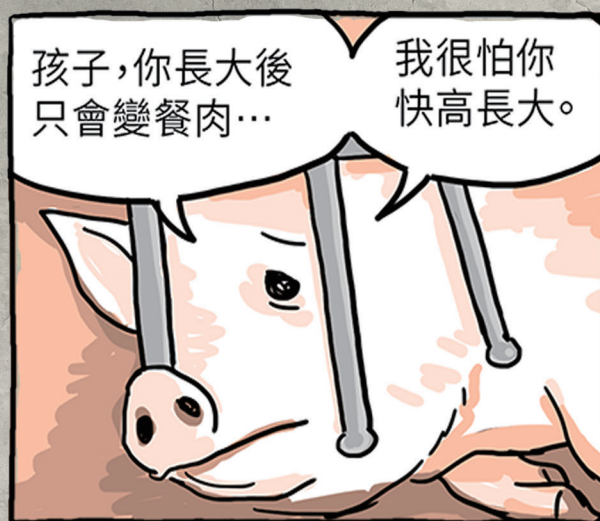
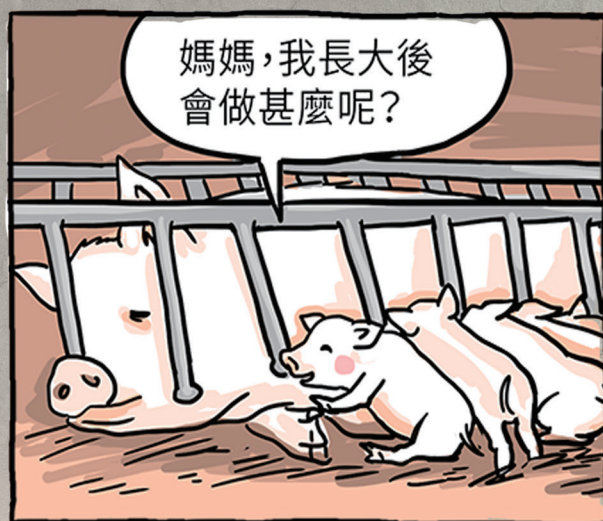


台灣 2021 No. 68 動物之聲

Taiwanese Voice for Animals



關懷生命協會
Life Conservationist Association



圓頭漫畫 © JoanChanComics

本期專題 無肉新食代
素食、蔬食、全植飲食



關懷生命協會
兔兔不哭
善美麗聯盟



「兔兔不哭」標章：
廠商與關懷生命協會簽署
【兔兔不哭 -- 無動物實驗】
聲明書，公開宣誓支持無動物
實驗運動，且全品牌都不
進行動物實驗。

【兔兔不哭-善美麗聯盟】
是由關懷生命協會推動，
網站收錄具有無動物實驗
相關認證的品牌，方便大眾
查詢及購買。

標章要求：
具有法律效力。
申請公司與關懷生命協會簽署
同意書，宣誓銷售的產品不進
行動物實驗。
加入善美麗聯盟，以及在產品
使用兔兔不哭標章，皆為免費。

【兔兔不哭-善美麗聯盟】希望推廣台灣無動物實驗 / 友善動物觀念，提供消費者方便好用的工具，發揮消費的力量，讓化粧品及居家清潔用品的動物實驗不再存在。



前往官網

吃蔬食幫助地球，也幫助我們自己

撰文 | 張章得 (關懷生命協會 理事長)

2020年是令人難以忘懷的一年，新冠病毒影響了每個人的生活，也擴及到動物、生態及環境。病毒的起源有多種說法，但極有可能是來自野生動物，人類被感染後又傳給其他動物，導致棄養狗貓、撲殺水貂等慘況。這場疫情尚未看到終點，卻讓我們看到不少真相，其中之一就是人類與動物的健康息息相關，我們確實生存在同一個星球上，牽一髮則動全身。

肉食對人類健康也有深刻影響，2021年起政府開放含萊克多巴胺（瘦肉精）豬肉進口，引發許多議論及擔憂。萊豬並非唯一風險，吃多少肉更是關鍵，農委會統計2019年每人每年純糧食供給量的肉類為84.8kg，超過米麵的總和82.4kg，若與2010年的肉類供給量75.9kg相比，提高約9公斤。此外，豬肉的年度進口量在2019年為84341公噸，2010年為44042公噸，成長將近2倍，也顯示民眾對肉的需求越來越高。

肉食的份量越來越多，會有什麼影響？衛生福利部國民健康署在2018年發布《大腸癌防治概況》說明：「國人飲食攝取過多紅肉及缺乏運動，是大腸癌發生快速攀升的主要原因；世界衛生組織轄下國際癌症研究總署（IARC）已宣布將加工肉品列為一級致癌物（充分證據顯示對人類致癌），並指出加工肉品及紅肉的攝取會提高罹患大腸癌的風

險，呼籲民眾避免吃加工肉和少吃紅肉。」

2020年，珍古德（Jane Goodall）博士獲得「唐獎」的永續發展獎，在視訊演說中提到了新冠病毒與動物的關聯，也呼籲大家重視肉食的問題：「現在全世界密集式、集約式的畜牧，已經對環境造成極大的影響，要支持這些畜牧業，我們必須要耗費很多的穀類跟能源，其中也包括水源。所以我要請求大家一件事，就是少吃一點肉，如果可以，最好不要吃肉，但無論你做什麼，都可以創造改變，例如，就從週一無肉日開始。」

「健康一體」（One Health）的觀念在2000年由世界動物衛生組織（OIE）提出，OIE認為人與動物的健康彼此依存，並與其所生存的生態系統健康息息相關，應該以「人類-動物-生態」三方面觀點，結合全球不同領域的專業與努力，讓人類、動物、生態體系都達到最理想的健康狀況。

2021年已到來，疫情仍不見消退，我們更應重視「健康一體」，善待動物、保護生態就等於維護我們的未來，不只是道德、文明、尊重生命等價值觀，更是人類永續存在的關鍵。也許我們無法讓這個世界復舊如初，但我們能從選擇蔬食做起，讓動物不再被大量犧牲、人畜傳染病能減少；讓環境得以恢復生機，畜牧業的汙染能降低；讓我們早日找回安心的生活、全球人類與萬物的健康。🌱

CONTENTS

目錄

- 1 吃蔬食幫助地球，也幫助我們自己
| 撰文：張章得
- 【本期專題】無肉新食代**
- 3 國民飲食指南修改之意義
| 撰文：關懷生命協會 秘書處
- 6 蔬食推廣法制化
——關懷生命協會參與
「動物保護立法運動聯盟」的主責訴求
| 撰文：林韋任
- 8 探究佛法與維根主義的深層連結
| 作者：威爾·塔托博士 (Dr. Will Tuttle)
翻譯：羅嵐／審校：王莨喻
- 16 醫院體系中的蔬食推手
——專訪慈濟醫院張亞琳營養師
與志工鄭環鳳師姑
| 訪談：羅嵐／整理撰稿：龍緣之
審訂：張亞琳營養師、鄭環鳳師姑
- 22 無肉飲食是否有基督教神學基礎？
| 作者：洪芳怡
- 動物藝文**
- 26 封面故事
——介紹香港漫畫家中中與作品
| 撰文：龔玉玲
- 30 首屆關懷動物文學獎 籌備執行大公開
| 提問：龔玉玲／撰寫：陳立珊

海生保育

- 33 你有看過2050年的海底世界嗎？
——WildAid 隆重鉅獻「2050海洋動員令」
| 撰文：WildAid 野生救援

同伴動物

- 34 近年來公立動物收容所之改建與轉型
| 撰文：蔡育琳

新書介紹

- 40 曾琬琳《何以愛物——動物倫理二十講》
| 撰文：台灣動物之聲編輯部
- 42 協會動態
- 48 財務報表與捐款芳名錄

台灣動物之聲 第68期

發行人 | 釋昭慧
 主編 | 龔玉玲
 無肉專題主編 | 羅嵐
 編輯小組 | 吳念誼、蔡育琳、陳立珊、郭庭瑛
 編輯顧問 | 張章得
 法律顧問 | 萬國法律事務所
 出版者 | 關懷生命協會 Life Conservationist Association
 發行所 | 臺北市中山區民生東路二段 120 號三樓
 電話 | (02)2542-0959
 傳真 | (02)2562-0686
 登記字號 | 局版北誌第 35 號
 (中華郵政 北台號第 5837 號雜誌交寄)
 劃撥帳號 | 16874551
 戶名 | 社團法人中華民國關懷生命協會
 排版印刷 | 龍岡數位文化股份有限公司

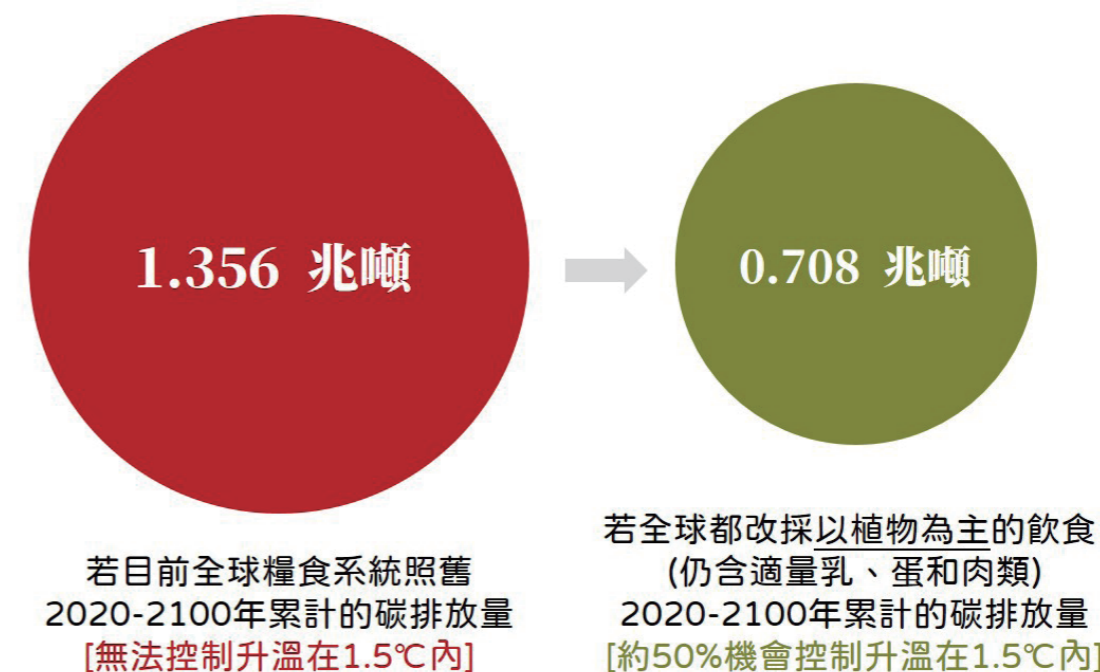
中華民國八十二年七月一日 創刊
 中華民國一一〇年四月一日 出刊

國民飲食指南修改之意義

撰文 | 關懷生命協會 秘書處

爲什麼改變飲食可以改變世界？

若全世界都改採以植物爲主的飲食模式，預估可將未來80年間糧食系統的累計碳排放量減少將近一半



資料來源：Science 06 Nov 2020；製圖：CSS, Academia Sinica

▲ 圖片來自2020年11月6日中央研究院永續科學中心CSS, Academia Sinica 臉書粉絲團之發佈。圖片內容之資料乃根據發表於2020年11月《科學》雜誌 (Science) 之文章 'Global food system emissions could preclude achieving the 1.5° and 2°C climate change targets'

2020年10月由多個醫學、動保、環保等團體，包括關懷生命協會在內於公共政策網路參與平臺上之共同提案：「**緊急請求政府以國人健康及扭轉氣候變遷環境為重~修正符合時代永續環境正義需求的飲食指南**」，於12月5日有超過5千人附議，達到成案門檻。衛福部在2021年1月15日與相關團體召開討論會議，並於2021年2月3日農曆春節之前提出了正面回應。

以下節錄衛福部對於民間四項相關訴求的回應：

• 訴求一：修改飲食指南餐盤

衛福部將於今年（2021）蒐集國際近期之實證資料，並參考EAT-刺絡針委員會提出「植物性為主飲食」（Plant-based diet）、「2020-2025美國飲食指南」等國際指引及相關實證，召開專家會議討論修正方向，之後依討論結果進行修正。

• 訴求二及訴求三：加強宣導全植物性飲食及鼓勵NGO辦理相關活動

衛福部刻正參考EAT-刺絡針委員會提出「植物性為主飲食」（Plant-based diet）內容製作「環境友善飲食手冊」，內容包括從飲食對環境影響的角度切入，並結合目前飲食指南、指標均衡飲食概念，提供民眾食物

選擇建議及示範食譜，讓民眾了解如何吃得均衡，且達到環境永續的目的。

衛福部將持續宣導「每日飲食應以未精製植物性食物為主」之概念，結合均衡及低碳飲食概念進行宣導。包括加強跨部會與地方政府合作，於社區營養推廣中心、農漁會家政班、綠色照護站、共餐據點等進行團體營養教育及營造健康支持性環境等，並以多元管道進行宣導，持續強化健康飲食教育。

• 訴求四：畜牧業部分漸進式輔導轉為永續性的綠色產業

農委會已有相關策略及措施推動中，包括推廣現代化畜禽舍設置及新式廢水處理系統，協助產業改善污染防治設備及提升處理效能，以減少對環境之衝擊，並結合綠能、循環經濟等多元化利用，使畜牧產業與環境共存共榮，確保產業永續經營。

關懷生命協會身為推動團體之一，樂見政府對此議題能正視並改善，然而環境永續及國人健康不容久等。依照規定，國民飲食指南是5年修正一次，最近一次是2018年，下次預計是2023年。但國人的健康不能等，全球的環境問題也不能再延誤，關懷生命協會在收到衛福部對於提案的回應之後，繼續追問相關負責人時間進度之規劃。而收到的私下答覆是將於今年（2021）蒐集實證資

料、召開專家會議、明年（2022）依照討論結果修正，尚未擬定明確時間表。

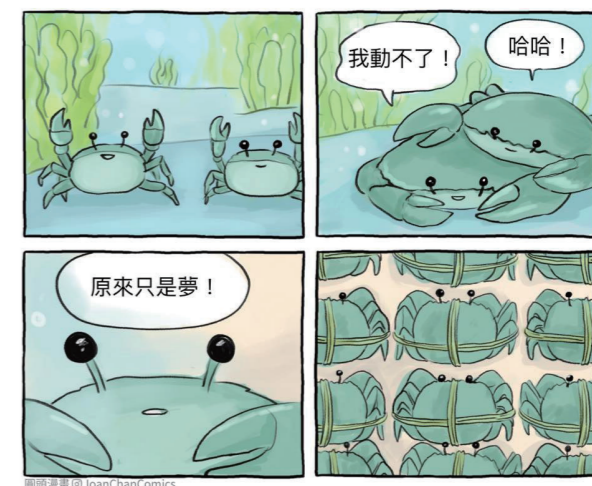
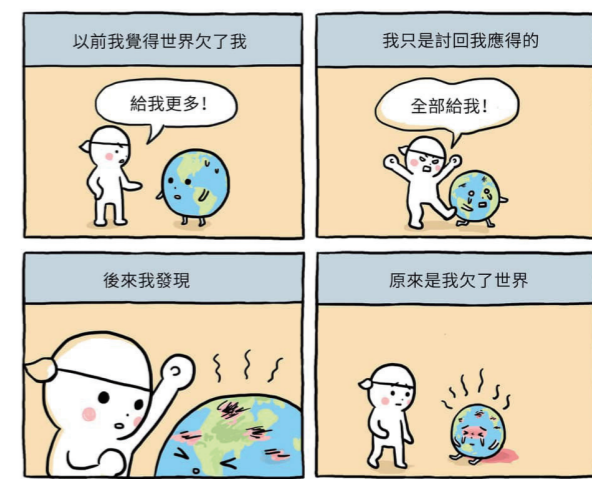
「EAT-Lancet委員會」由16個國家的37位科學家所組成，他們提出的「植物性為主飲食」（Plant-Based Diet，簡稱PBD）是一種大部分由植物性食物組成，再加入少量魚、瘦肉和乳製品的均衡飲食型態，對於人體健康、環境永續都非常重要。衛福部在回應中說明，將以「植物性為主飲食」為參考，預計今年上半年推出「環境友善飲食手冊」。這一點相當值得肯定，政府單位推出指南性的飲食手冊相當具有指標意義，可以影響各機關、學校、醫院，甚至擴及民間企業、團體一起實行。

此外，畜牧業該如何轉變成永續的綠色產業？除了避免汙染、循環利用等，其實還有更加根本的作法，國外已有農民由養殖動物轉為種植作物。從現實面來說，如果大多數人都選擇「植物性為主飲食」，肉食的份量勢必減少，畜牧業者再怎麼做好環保工作，都不如改為種植農作物，不是給動物吃，而是直接給人類吃，環境衝擊更少，節能減碳更多。

飲食不只是個人的選擇、喜好，或是族群的文化、傳統，因為影響範圍已超越個人、社區及國家，擴及到全球所有生命體。面對新冠病毒的蔓延，以及氣候變遷、環境污染等威脅，我們必須了解到，飲食的內容

及生產方式，都是影響全球健康的重要因素，包括人類、動植物、整體環境。

由政府制訂的飲食指南，是國人健康飲食的指導方針，也是永續發展的重要基礎，可以說改變飲食就能改變世界。因此政府有必要加快腳步將植物性飲食列為國民飲食指南的重點，並具體落實在公家單位、民間企業、各團體與個人，這對台灣及全球的健康都會有莫大助益。



蔬食推廣法制化

——關懷生命協會參與「動物保護立法運動聯盟」的主責訴求

撰文 | 林韋任 (關懷生命協會 前倡議主任)

2020年，關懷與多個動團友會共組「動物保護立法運動聯盟」，共同推出八大訴求，其中，關懷選擇主力於「蔬食推廣法制化」之訴求。在關懷生命協會出版的《深層素食主義》一書中，作者傅可思 (Michael Allen Fox) 表示，支持素食主義的原由包含動物所受的折磨與死亡。我們知道，現代工廠化畜牧業中，動物所受的折磨與死亡數量是非常巨大的。除了提昇生產系統中的動物福祉之外，減少動物利用，也能夠有效達到動物保護之目的。

另外，增加蔬食除了是經濟動物之福，同時也是人類之福，畢竟現代人往往太過習慣大魚大肉、高脂肪、高膽固醇的生活。蔬食對環境的好處更不在話下，人類正站在全球環境上的重要轉捩點，聯合國政府間氣候變化專門委員會IPCC於2019年公布專題報

告，指出蔬食將是人類可以減緩並因應氣候變遷的主要方法之一。強調如在政府採購、健保、教育推廣等，涉及公眾營養和健康政策的面向上，鼓勵蔬食，將有助於節約糧食資源，減少健康照護支出。

當然，任何倡議被提出都會遭遇反對或質疑的聲音。其中最大宗的誤解在於「蔬食推廣法制化」是否強迫每個人吃素？本文不得不再次澄清，「蔬食推廣法制化」是要求政府有系統的**增加與保障蔬食選擇！讓更多人都能夠有少肉多菜的機會，而非強迫。**

如果身邊有純素友人的朋友應該不難感覺到，目前社會上的飲食環境對於素食還是不夠友善。在我任職於關懷生命協會期間，曾組織讀書會，討論到素食的困難，主要包含：

1. 只要過了用餐時間，素食餐廳就會大量減

少，剩下便利超商可以選擇

2. 宗教素普及，平價餐館不在少數，但由於追求樸實，用餐環境與菜色較無吸引力。

3. 葷食與素食餐館壁壘分明，素食與非素食者產生共餐問題：覺得麻煩或不好意思，減少人際的接觸。

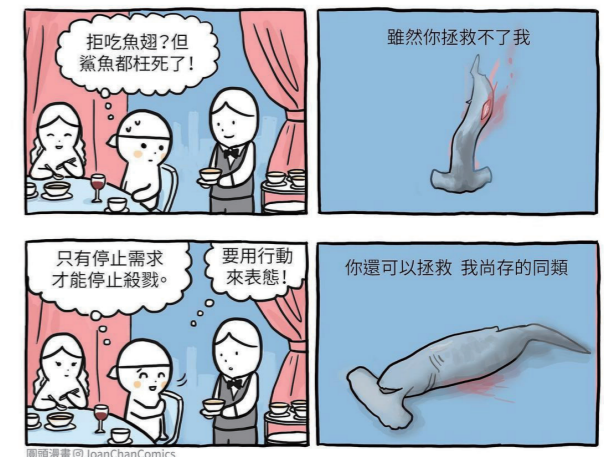
2020年間，關懷生命協會藉著各種機會，倡議「蔬食推廣法制化」主題，期能在動物保護、健康、環境、與素食者人權上，取得進展。我們在「動物保護春茶會」上，報告遊說跨黨派15位立法委員與其助理。而農委會主委陳吉仲也表現最大誠意，全程參與，並一一回應動保團體所提之訴求，後續也有邀請各團體召開共識會議。

在第17屆「全國NGOs環境會議」，我們也與13個環境、動保等領域的公民團體討論該議題。並於世界環境日前夕，由環保團體代表前往總統府，遞上大會做成的28項建言，並建請總統舉辦蔬食國宴，做為表率，引領國人重視蔬食。政府部門舉辦之宴席也應以蔬食為主。

我們也為了解目前國中小「週一無肉」的實施現況，在2020年4月進行問卷調查。發現近半校園並未落實，而且逾3成學生反應「就是要肉」。因此聯合友團、立法委員與佛光大學舉辦記者會，呼籲「營養及健康飲食促進法」儘速立法，並展示營養美味的蔬食盒餐以尋求突破之道。

蔬食推廣的路途衝擊目前社會上無肉不

歡的想法，緩慢而會遇到許多阻礙。但我們並不氣餒，在Google查詢「蔬食/素食」搜尋的趨勢，自2004年起至2017年台灣搜尋次數成長幅度達3倍，「Vegan」全球搜尋次數成長幅度更達6倍。「少肉多菜」除了有保護環境、動物、及健康的意涵之外，更是全球趨勢。從教育、飲食宣導或友善耕作等各種方面，透過法制化鼓勵蔬食，行動刻不容緩。



探究佛法與維根主義的深層連結

節錄翻譯自 *Buddhism and Veganism: Essays Connecting Spiritual Awakening & Animal Liberation*

作者 | 威爾·塔托博士 (Dr. Will Tuttle)

翻譯 | 羅嵐

審校 | 王苒喻



簡介：

《經濟學人》將2019年定為「維根之年」(The Year of the Vegan, 又譯為「純

素之年」)，在台灣，這個異國概念也因眾多推廣者的努力逐漸為人所知，帶動了蔬食市場的勃興及全植物產品的激增。與台灣主流的佛教素食傳統相比，維根主義在理念和實踐上仍有所差異。前者多因修行或持戒之故要求戒除葷腥（肉類和五辛）和酒類，但不忌奶（蛋）、蜂蜜，後者則多強調動物權，力行不剝削動物的生活方式：不吃含有動物性成分的食物（包括奶蛋蜂蜜，但不排斥蔥蒜、酒精），不穿（戴）羊毛、羽絨、蠶絲、皮革、皮草等衣飾，不使用含動物成分或經動物實驗的產品，拒絕參觀或支持馬戲團、動物園、海生館等涉及動物展演的場所，甚至不贊成為了滿足私慾而飼養同伴動物（維根倡議者的同伴動物經常來自救援行動）。這些差異反映出兩種價值取向的落差，也不免會使得身處台灣素食文化脈絡的維根倡議者傾向與宗教為導向的素食傳統切割，以維持運動的獨立性，也導致雙方在結盟推廣全植物飲食，乃至動物解放的論述和

策略上出現難以避免的分歧。

佛教與維根主義一為宗教，一為社會正義運動的一環（或對抗「肉食主義」(carnism)的意識形態），有各自的脈絡、範疇和重點，看似無甚相關，但有趣的是，若仔細對比一名佛教徒與一名維根人士所必須經歷的轉變階段，其實極為相似：一、兩者都必須對（生命）實相／（畜牧業）真相有所覺察和認識；二、兩者都必須持續不懈地透過個人的修持／實踐做出改變；三、兩者都將獲得解脫／解放，感受真正的自由（前者了生脫死，後者掙脫肉食主義和人類沙文主義的意識形態桎梏）。最終，兩者都能體悟到「我」／人類並非獨立自存於天地間，而是與萬物共生的「相即」關係（interbeing）。

不過除此之外，佛教與維根主義還有什麼更深層的關聯？而佛教徒吃素又是基於戒律、因果業報的考量，還是真切體認到有情眾生皆欲離苦得樂，因此不忍害之？在2018年出版的*Buddhism and Veganism: Essays Connecting Spiritual Awakening & Animal Liberation*（暫譯為《佛教與維根主義：靈性覺醒與動物解放之連結論文集》）一書中，主編威爾·塔托博士，也是暢銷不墜的《和平飲食》(The World Peaceful Diet)的作者，收錄了二十位學者的文章，分別從大乘佛教、上座部佛教和金剛乘佛教傳統的典籍與教義中，爬梳佛法與維根主義精神上的密切連結，不僅可視為佛法教義的延伸與運用，也揭示了看似「時尚」、「流行」的維

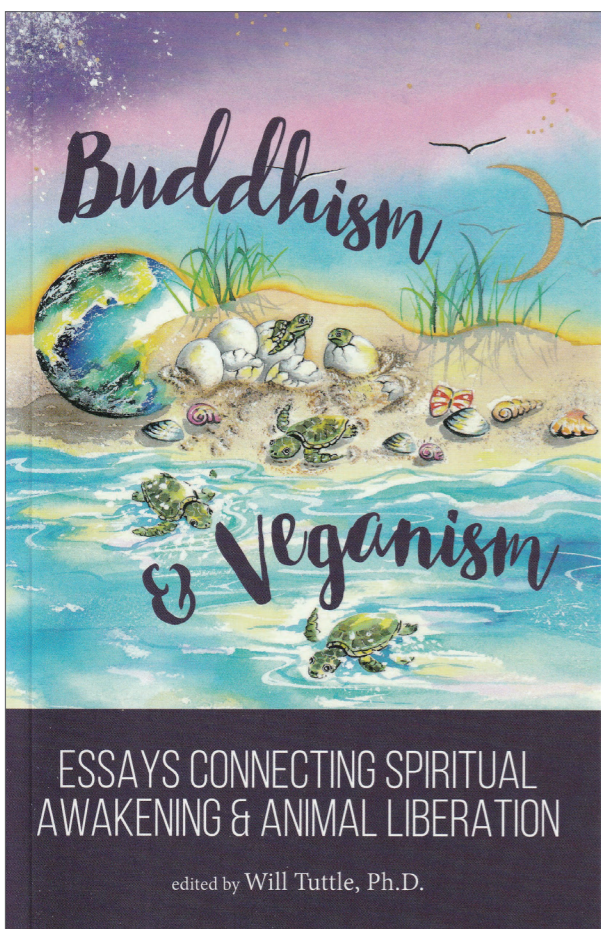
根思潮的古老傳承與歷史軌跡。

以下兩部分的節錄翻譯分別來自書中兩篇塔托博士的文章：〈導讀：佛法是否要求實踐維根生活〉(“Introduction: Do Buddhist Teachings Mandate Veganism”)以及〈佛教：隱藏的線索〉(“Buddhism: The Hidden Thread”)。本書尚未有中文版問世，衷心感謝塔托博士慨然允諾我將文章節錄中譯、關懷生命協會贊助版權費用、《台灣動物之聲》主編玉玲的持續鼓勵，以及塔托博士在台友人暨專業口譯王苒喻耗費多時的審譯修訂，使文句更確實、優美。期待文章能帶給讀者啟發。

Part.I 佛法教導是否要求實踐維根生活？

許多人都會因為發現佛教僧侶、喇嘛和上師吃肉而感到驚訝，認為這跟他們持守自律而慈悲的生活型態的形象相悖，我們期望他們以身作則。如同本書中許多文章所闡釋的，上座部佛教和藏傳佛教的傳統通常允許食用動物來源的食物，而大乘佛教的傳統則傾向將維根生活(vegan living)視為教導中不可或缺的一部份。此外，過去幾世紀中，大量消耗肉類及乳製品的西方文化已影響了所有佛教傳統，而這些傳統也把佛法教導帶入西方社會，因此不難理解佛法已受到西方文化的影響，逐漸遠離了早期維根生活的價值取向。

那麼，佛教與維根主義兩者最深層的



關聯是什麼？佛法教導是否要求或明確地鼓勵維根生活？抑或維根主義只被視為個人選擇？隨著佛法傳播日廣，大眾對維根主義的興趣勃發，這類問題的討論熱度也逐漸升高，值得更徹底的探究和理解。本書是由致力於佛法修持與力行維根生活者所寫的論文合集，他們分享了多元的觀點，說明這兩項行持如何相互深化且彼此增強。

所有佛教傳統都遵循佛法「五戒」的基本教導（意即不殺生、不偷盜、不欺騙、避免不當性行為、不使用也不致使他人使用有毒藥物），這些都和維根主義在對待動物方面的原則相仿。第二個對維根主義有所啟發

的基本佛法教導是四聖諦：苦（dukkha），普遍的不滿足與受苦的生存狀態；集（samudhaya），「苦」的原因和苦的生起；滅（nirodha），可以免除痛苦的好消息；道（marga），在日常生活中可以修持的八正道（Eightfold Path），引領我們走向苦的滅絕與解脫。這兩項核心的佛法教導也構成了維根生活的重要準則。

在所有佛教傳統中，五戒的範圍明確地包含了人類與動物。畜牧業奠基在對動物的剝削和傷害上——殺害牠們、奪走牠們的主權、壽命、生活、蛋、奶及後代，欺騙牠們、施以性虐待，且多數時候強行對牠們施用藥物。購買、製造、食用動物性食物及產品直接違犯了五戒的所有（或幾乎所有）規範。維根主義的核心就是努力符合五戒的根本，即「無害」（ahimsa）的非暴力精神。就如佛法修持將非人動物涵括在關切範圍中，維根生活的實踐也竭力以尊敬和友善的態度對待所有動物，包括人類。基於黃金法則（Golden Rule）的通用性教導，五戒清楚地要求人們力行維根生活，並對我們剝削動物的事實投下一道嚴峻的光，直射存留在我們文化與個人生活中令人不安的相違性（inconsistencies），促使許多人——包括佛教徒——戴上心靈的太陽眼鏡，以阻擋其刺目的光芒。

佛法教導中的四聖諦也可套用在維根生活中，這更能看出佛法修持與維根生活實踐的連結。第一聖諦「苦諦」直指佛法以及維根主義中的根本覺醒，也就是必須徹底領

會這種存在於被制約的生命狀態深層的苦（就佛教而言），或存在於大眾飲食及消費習性的核心的痛苦（就維根主義而言）。這苦雖無可逃避，但終究是不必要的。以佛教來說，這種痛苦是一種深層、強烈而持續的不滿足：只要我們的心還在迷妄敘事（delusional narrative）之下運作並受其影響——認定我們是物化的、根本上獨立自存的——這苦就無可避免。而維根主義主要關切的是人類施加於動物的痛苦。匯總起來會發現，我們不只是因迷妄而遭受痛苦，還把我們自身的痛苦與迷妄加諸他者身上，而動物是以幾乎毫無防備的姿態承受著我們猛烈投射出的痛苦、迷妄和暴力。而迷妄、暴力和痛苦會製造出更多迷妄、暴力和痛苦，不只傷害動物和他人，更像是迴力鏢，最後回擊我們自身。

第二聖諦「集」或稱苦因，意指我們所經驗到的、或施加於動物身上的痛苦（從維根主義的角度而言）都有個特定原因，即迷妄。由於無法了解我們的自性，從而生出執著、嗔恨、操控欲、衝突和無可避免的痛苦。財富、權力、愉悅感、聲望和人際關係終究無法減少迷妄、被制約的覺知所帶來的不滿足感，甚至使之惡化。因為迷妄，我們不懂得把生命當成生命來看待和尊重，反而將其視為可被利用的物品或達成目標的手段，這麼做也在我們自身播下了悲慘的種子。第三聖諦「滅」乃至關重要的

真理：藉由從扭曲我們觀點的迷妄中覺醒，便能將自己（和動物）從這痛苦中解脫。這自然會引導我們渴望為覺醒而努力，並帶領我們進入第四聖諦的「道」，即「八正道」（Eightfold Path）。這條路對佛法修持和維根主義的實踐都適用，它為喚醒我們的心提供了具體的教導和訓練。「Budh-」是一個梵文字根，意思是覺醒。維根生活的展現與佛法一樣，是一場持續進行的覺醒修持；覺醒不是一個目標或一種狀態，而是持續演化的過程。

Part.II 佛教：隱藏的線索

隱藏的線索（The Hidden Thread）

如同所有真實的精神教導，佛法教導具有強而有效的力量，能療癒人心、使人解脫，因為這些教導堅持要我們在每個層面——包含人際關係、情緒、行為和消費——堅持不懈地投入正念（mindfulness，又譯專念）練習及自我探索。我現在終於明白，當我走進「農場」（The Farm）時*，洋溢在這朝氣蓬勃的維根團體中的是佛法所教導的「無害」（non-harmfulness），那使我徹底告別吃肉的生活。住在佛學中心、修持與學習佛法深化了我的轉變，也促使我開始寫書、寫文章、開辦訓練課程、工作坊和發表研究成果，這些都幫助了不同背景的人過渡到維根生活。然後這些人再繼續拍電影、開

* 1971年由美人史蒂芬·加斯金（Stephen Gaskin）於田納西州創立的嬉皮公社，該公社遵循維根主義的飲食方式，不吃肉、魚、雞、雞蛋或任何乳製品。

課、舉辦讀書會、經營庇護所、籌辦研討會，或用其他的創新手法分享維根訊息，觸及更多的人。同樣地，這些人再去分享、奉獻所學，為人類覺醒與維根訊息的推廣努力。串連起這一切的隱含線索便是質疑主流敘事、培養覺知與尊重的佛法教導。

眾所周知，因佛陀在兩千六百年前的北印度證悟，促使印度社會從動物犧牲和肉食的社會蛻變為以奉行素食主義而聞名兩千年的國度。因著約一百三十個世代、無數人的持續努力，這條將動物納入我們道德考量範圍的隱藏線索並沒有丟失，且繼續為這世界帶來療癒和覺醒的力量。在走訪過中國、台灣、韓國、越南及西方的許多佛教中心後，我見證了很多不同傳承的佛學教導，這些教法都要求或倡議出家眾及在家佛教徒將力行維根生活視為不可或缺的一部分，為廣大的社會帶來無可計量的益處。

一如我受到「農場」和松廣寺等大乘佛教傳統的團體啟發而轉變，也如同許多人因閱讀了《和平飲食》（*The World Peace Diet*）而改變，接著幫助其他人轉變，那些人進而又改變更多的人一樣，在我的家鄉麻省康科特鎮（Concord），梭羅、愛默生和奧爾科特也受到自己率先發現的佛典啟發而轉變。這一批康科特鎮的超越主義者（Transcendentalists）於十九世紀中期創立了西方最早實踐維根生活的實驗性公社——「果園公社」（Fruitlands），並以寫作和身教啟發了無數人。同樣這條隱藏的線索蜿

蜒貫穿了我們當今的文化。若我們夠深入地檢視維根生活型態及其源頭，或是源頭的源頭，通常會發現這些線索遲早都能回溯至佛法的教導。

早在西元前一世紀時，佛教僧侶就遠渡重洋，把佛法從印度帶到西亞、希臘，甚至遠至不列顛群島。在那一千年間，有許多令人驚喜的、不同層次的全球性思想交流，即使到近代還是能看到這樣的連結。舉例來說，佛教及亞洲的靈性思想影響了梭羅及其他超越主義者。這些超越主義者影響了甘地，甘地影響了馬丁·路德·金恩與一行禪師，他們進而影響了更多人。但這僅只是這片影響力巨網中我們所能窺見的一條細絲而已；這片網絡穿織起全人類，展現出我們何以既為個體，同時也是社群、社會及其隱含的關係網中的產物與創造者。

我們當然不能說佛陀在素食主義或維根主義上的教導是唯一的源頭；他很可能是「軸心年代」（Axial Age）期間數個甚至眾多引領印度素食生活的聲音之一，隨之牽動了印度次大陸上的瑜珈及其他靈性和文化傳統。和佛陀同時代的耆那教偉大智者筏駄摩那（Mahavira）絕對是另一股強大的力量，而同時代遠在中國的孔子和老子與地中海東岸的畢達哥拉斯也都種下了「無害」（ahimsa）的種子，或許也將這些種子從現已佚失的更古老的傳統傳遞下來。

最重要的是，佛法教導就像其他的靈性教導一樣，唯有在生活中實踐才能體會。一

如每個世代，當代的我們受到感召，要將經典教導再創造以將之傳承，並依據現前環境的獨特性找到其價值，例如現今重新為人發現的「精進」（Shojin）的古老日本佛法教導。「精進」奠基於「無害」的核心教導，意指「對動物性食品的宗教性棄絕」，且可用於輔助「禪定」（Samadhi）的修習。禪定是一種深層冥想的靜寂，心智能超越慣常的衝突、焦躁與忙碌，沉靜下來，變得清澈、光明、自由，寧靜而平衡地安住當下。「精進」和「禪定」相輔相成；「精進」淨化身心，讓人得以（儘管不保證）進入禪定的豐盛靈性體驗。

要進入禪定的內在寂靜通常需要大量的練習，必須耐心地把我們的專注力帶回當下，並讓我們的心智不受外在行動的攪擾。這就是為什麼啟發「精進」的「無害」如此重要；「精進」的精神就是慈悲（compassion），把動物視為有情眾生而非商品。「精進」的練習將我們從造成傷害的外在行為及伴隨著吃動物性食物的內在精神狀態中解放出來。若我們還在購買、食用動物性產品，這些諸如煩躁、恐懼、慌亂、絕望、悲傷、好鬥、疏離和遲鈍等心理狀態實際上是無可避免的。隨著吃下肚的食物，這些情緒會以某種振動頻率的形式呈現，或因自己無法否認的暴力的飲食選擇，及選擇背後必須將同理心閉鎖而衍生。這些負面的心理狀態會降低我們冥想的能力，阻礙我們達到更高層次的靈性啟發。

佛法的修持和覺悟要透過最重要的三學，即「戒」（Sila，道德生活）、「定」（Samadhi）、「慧」（Prajna，智慧）。這三門學問就像一把三腳凳，同等必要且相輔相成。「戒」是守持戒律、以慈待人，是維根主義和「精進」的精神，也是創造「定」的基礎；「定」乃內心的寂然寧靜，也是靈性生活的核心。「定」導向「慧」，即解脫的智慧，象徵人類覺知的全面綻放，能消解虛妄的頹垣，帶來解脫、理解與慈悲。「定」和「慧」以一種有機的方式支持著「戒」，因為佛教所追求的覺醒是體認到所有生命根本上的相互連結，進而自然而然且愉悅地促使我們在對待其他物種時多一份體恤和尊重。維根生活是這個善循環中最重要元素，若是少了這項元素，就會變成惡的循環。對動物施加暴力，食用暴力產物的結果是讓我們失去敏銳的同理心，繼而導致更多的虐待、疏離、迷妄和痛苦。

開悟的詭辯

外在的慈悲和內在的寂靜相互滋長。維根主義與道德生活對我們的靈性健康至為重要，這兩者移除了個人修行之路上最根本的障礙，並助長社群和諧。因此蓮花生大士（Padmasambhava）說過一句古老的佛教諺語：「是故見解比虛空高，取捨因果較粉細」。這個根本教導強調關懷與仁慈的維根精神，是一帖重要解藥，可對治許多在佛教、瑜珈和其他靈性及進步團體中常見的有

害妄想。我們不妨把這種妄想稱為「開悟的詭辯」，因其能喚起一種由於靈性層次較高，所以能為所欲為的錯誤自我認同感。

這種開悟的詭辯強化了我們予取予求、傲慢自大的心態；這種心態源自於我們的文化，並圍繞在食用被人類集體宰制、剝削的動物性食物的普遍儀式所組成的生活核心。這種暴力在今日看來已絲毫沒有必要，且對我們的身體、文化和環境的健康還會產生反效果。然而，這種開悟的詭辯企圖宣說看似更高明的靈性觀點——將疏離、否認及每日的暴力參與「靈性化」——使這個暴力合理化。這種時髦的觀點遮蔽了我們的覺知，以為購買及食用動物性食品的行為與自身的靈性修行無關，甚至認定是靈性證悟的展現。這種開悟的詭辯有好幾種不同的情境。

其一是既然證悟，我們應該從執著和批判中解脫。這個詭辯聲稱，由於我們不再被困在分別心的網羅中，所以可以愛吃什麼就吃什麼。既然了解「一味等味」的道理，並且已將自己從分別心中釋放出來，就可不受規範的束縛；那些規範是給靈性成就低的人用的。另一種情境是因為我們澈悟得夠深，體悟到一切現象界只是「摩耶」（maya），是幻象，因此沒有任何動物被宰殺，事實上不曾有任何負面的事情發生。愛是唯一的力，只要我們懷著愛與理解啃熟狗，就不會造成任何傷害。這種說法要我們相信，我們能用高振頻轉化負面事物，或覺醒高到能體會正在吃的動物只是幻象，所有的痛苦、苦

難也只是幻覺，處在外在世界中的行為無足輕重，唯有意識的素質才是重要的。

另一種類似的說法是，我們可能已臻至「不受報」（karma-less）的狀態，不受業力、二元性和果報所束縛。因體悟到無本我、無界，便能為所欲為；我們不再被傳統的道德所網綁，那只不過是人為的賞罰體系，把我們監禁在「對」與「錯」的迷妄中。這種說法進一步主張，既然我們已跳脫二元論的侷限，就能隨心所欲了。奧古斯丁也說過類似的話：「敬愛上帝並從心所欲，一切都會順利」。許多佛教徒和其他靈性修行者也順隨相似的誘人理由，聲稱靈性的啟發是掙脫二元性和規則的束縛，因此可以順應「內心」行事，或吃任何「身體」指引他們去吃的食物。他們確實喜愛那些放進嘴裡的動物，所以為牠們祝福，協助牠們進入更高等的來生。更好的說法是，他們把一切都視為幻象，無論外在世界如何上演，一體的靈性之光（One Light）都將持續閃耀。

蓮師的智慧（佛法中這樣的智慧典範比比皆是）特別指出這種傲慢敘事裡極具毀滅性的詭辯。若我們的見解像天空般廣闊深邃、明亮而包容，我們的行為更要謹小慎微，如粉末般細緻。正因我們的眼界寬廣，我們對於行為的後果會更加敏銳並嚴肅以待。我們體認到各種生命形態間的連結是無止盡的，因而內心會自然而然滿溢著對他者的慈悲，甚至不再把他們視為「他者」，而是與我們無法分割的一部份。這樣的體悟是

真實的道德、仁慈、靈性覺醒，及所有戒律的根本。我們天生就會對於盡己所能地幫助或祝福別人感到喜悅，而對為了自己的利益剝削或虐待他者感到畏縮。

對於所有主張萬物是無別的、永恆的、無損的，因而得以傷害或利用的種種說詞，都應該心存質疑。攀著於二元性或非二元性，都是攀著。開悟的詭辯有很多層面，而它所使用的各種正當化敘述因被賦予了自我捍衛的武裝而更加陰險：它讓人心變得堅硬，傳遞有害的偽靈性訊息，不僅危害了動物，還包括所有被這些妄想及其導致的行為觸動的人。儘管將個人之苦、個人之失看作是短暫且虛幻的，或許是有幫助、甚或有療效的練習，但是用「短暫」和「虛幻」來合理化我們加諸於他者身上之苦與他者之失，是最愚痴的妄想。我們往往會在那種敘事中添加其他藉口，例如這只不過是為了牠們好，只不過是牠們的業報，又或是我們不執著於外相，這只不過反映了牠們自身的暴力。這些述說中的「只不過」都被當成合理化的藉口。

由於童年時期受到一定程度的傷害和虐待，我們也不幸被迫成長為施虐者；作為技術官僚統治下的畜牧文化的產物，我們從孩提時就遭受無數種傷害，這些傷口會侵蝕我們的能耐：對於自身行為的自覺性，以及對內在智慧和對他者的敏銳度。佛法教導我們去療癒、去探究、去質疑我們身在其中的畜牧文化的奠基敘事。這個把生命貶為商品的

陳述是智（bodhi）與悲（karuna）的極端反差；智與悲是佛教最重要的教導，不但個人能得解脫，並為可期的和諧、喜樂、平等和豐盛的社群打下基礎。

遭受畜牧文化剝削的不僅是動物及生態系，還有人類。要從這嬰兒期就漸失敏銳度的恍惚中覺醒過來需要巨大的努力。它召喚我們去質疑每一個內在的陳述、解釋和故事，並培養內在寂靜的能力，引領生命從有害的制約中出離。直覺洞察力會在這包容的覺知中湧現，我們將它視為智與悲的基礎，而智與悲是佛法的核心。

歷史上的佛陀所體驗、並盡可能分享給眾人的轉化洞見是對自性之深層實相的直接領會；這種洞見帶來和平、喜樂和自由。祂洞察到苦源自於一切是獨立自存的妄想，迫使我們無休止地去奪取我們想要的，遠離我們不想要的，並把他人看成這場悲慘爭鬥中的工具。這就是輪迴——在百千萬劫中無邊的苦難——唯有喚醒自己的心與意識，領悟到我們是同一片汪洋中的波浪，這苦難才能平息。而這個覺醒與教導，這條貫穿歲月、撫慰人心的隱藏線索，今日的我們卻是觸手可及。願我們感激每天都是另一個覺醒、另一個為社群奉獻和培養心智的機會，讓我們的見解能如虛空般寬廣，行為謹慎同粉末般細緻。🕯



醫院體系中的蔬食推手

——專訪慈濟醫院張亞琳營養師 與志工鄭環鳳師姑

訪談 | 羅嵐
整理撰稿 | 龍緣之
審訂 | 張亞琳營養師、鄭環鳳師姑

編按：

蔬食推廣是關懷生命協會去年的工作重心，為了更深入瞭解醫療體系中專業人士對於蔬食的看法及蔬食推廣現況，本會就「營養師的工作內容及臨床經驗」、「素食營養與烹飪」、「推廣作法及成效」、「營養師對veganism（維根主義）的看法」及「給大眾的飲食建議」等幾個面向就教於在慈濟醫院工作十五年的張亞琳營養師。張營養師目前在院內主要負責教學。採訪當日，我們很幸運由張營養師轉介，訪問到擔任慈濟醫院香積組志工長達三十年的鄭環鳳師姑。鄭師姑熱情分享了慈濟在社區推廣蔬食的努力與心得，讓我們得以一窺院內、院外蔬食推廣工作所遇到的挑戰與民眾的迴響。因篇幅有限，訪談內容擇要整理如下：

張營養師談院內的蔬食推廣現況

營養師本身是素食者嗎？是怎樣的機緣讓您開始接觸素食營養學？

我是學護理出身的，吃素二十二年。起初動念想要推廣素食的時候，注意到自己若是護士的身份，可能很難說服別人，所以後來轉換跑道去讀營養系，成為營養師。

觀看紀錄片《生命的吶喊》引起我最初想要選擇素食的動機。那時我還在讀國小，每次吃葷都覺得很有罪惡感，母親也有相同想法，但由於大家庭媽媽需要煮給一大家子吃，要換成素食不容易，因此帶著這種罪惡感直到二十歲。那時，我產生一個念頭，覺得自己要長大了，應該要做一點成熟的事情，所以就從那時候開始吃素。當我開始素食後，全家也一起做這個選擇，所以，也許我是從很小的時候，就已經開始推廣素食了吧！

就您所知，素食營養學在主流的肉食營養學門中是如何被看待或理解？近年大眾對此的想法是否有所改變？

素食飲食已存在多年，在營養師的養成中，對於素食這部份學習的不是很多，但基本的了解還是有的。由於台灣素食人口愈來愈

多，國家衛生機關也愈來愈重視，衛生署食品管理局也於2011年訂定「素食飲食指標」及公布了「素食者飲食指南」，肯定了素食能提供足夠的營養給所有年齡階段的人群，當然也影響了營養系老師在素食這塊的教學內容。不過，在一般大眾和其他醫療人員、甚至醫生的眼中，我覺得大部分人仍然認為素食沒有充足的營養，這是很可惜的。

若遇到患者認為素食不夠營養，或很想吃葷食，這時候是要請他們自己外出覓食嗎？遇到這類情況怎麼因應呢？

慈濟醫院是禁帶葷食進來的，醫院也全面提供素食，以我的工作經驗來說，我不會和患者說「我現在要教你素食哦」，而是討論他們蛋白質的量與來源。舉例而言，我會和患者介紹蛋白質不足可以多增加豆腐、豆干，喝豆漿等等，這樣表述時，他們往往也不會發現原來我們正在談「素食」。有時我們會遇到一些不太願意好好吃飯的患者。比如，有些病房的病人雖然訂餐，但是吃得不多，營養容易不夠。這時，我們會先去了解他吃少的原因，大部份是因為生病食慾降低。若遇到病人說沒有肉吃不習慣，在這種情況下，我會表示已經幫他調配最符合他狀況、最好的食物，先讓他對醫院

的餐食有信心。接著我會去說明，素食飲食是最適合他目前疾病的飲食，對病體負擔最小，希望他能盡量吃完醫院提供的餐食。

據您觀察，患者對素食的接受度是否有年齡或性別上的差異？素食是否真的能讓病患身體恢復得更快？病患本身有什麼回饋？

以我們109年住院病患伙食滿意度問卷調查結果為例，住院病人當中約有50%的患者訂餐，此與其他葷食醫院訂餐率相同，而不訂餐的原因中僅有17%的比例是因為吃不慣素食，家屬自備或是其他因素反而佔83%。有訂餐病患其中55%患者是平時飲食餐餐都有肉，34%的人葷素食都有吃，他們對於醫院素食餐點，整體滿意度達滿意，因此患者對於素食接受度我覺得還可以，目前沒有細分析出素食餐點滿意度是否有性別或年齡的差異。

從營養師的專業角度來說，只要吃得正確、夠營養，都能讓身體復原。因此葷食做得到的素食也能做到，素食也能夠有均衡的營養、熱量與蛋白質，我並不認為「吃素就能復原得比較快」。但素食除了讓患者恢復之外，並不會同時帶來身體的負擔，如飽和脂肪、肉品上的毒素等，在這一點上，我還是會推薦素食給住院病患。能盡量吃完醫院提供的餐食。

設計素食食譜需要遵循哪些原則呢？新餐食又需要通過什麼程序或檢驗才會正式推出？

在素食食譜的設計方面，第一是營養的均衡，其次則是要特別注意熱量、蛋白質「會不會吃不夠」。另外還有幾個要注意的面向；就

一般人的觀點來看，肉食的蛋白質來源有許多選擇，比如雞肉、魚肉、豬肉、羊肉等，不會讓人覺得重複性高。但如果是素食，病人可能抱怨他們每餐都在吃豆腐，覺得菜色都沒有改變。即使將A菜換成地瓜葉，他們還是覺得在這裡吃飯就只是青菜跟豆腐而已。另一方面，我們要同時顧慮到其他疾病的病患疾病狀況的需求，如進行腸胃道手術和洗腎的病人等等，以大部份病人可用的食材作為基礎，再去做變化。

設計出菜單後，我們通常會先跟廚師討論，然後試煮、試吃、擺盤。一餐會有四道菜，再加上湯跟主食，我們會全部擺在一起看那個菜色，要好看、吃起來也OK，這樣子我們才會推出。檢驗的部份，每一道出去的菜，營養師都會試吃，也一定會留樣品作為抽檢之用。

不是只有食物會抽檢，餐盒也會抽檢。餐盒不是一次性丟棄的，為了環保考量，我們會再洗淨、烘乾、消毒重複使用。當然，有些傳染性疾病的患者所使用的，就不是這種餐盒，而是用丟棄式的。我們會使用一種可滴在餐盒上的試劑，如果上面試劑的顏色有變化，就表示那個餐盒上面沒洗乾淨。雖然肉眼看不出來，但只要還有一點食物殘餘成份，顏色就會變。另外一種試劑是針對清潔劑的，如果餐盒上還留有清潔劑，顏色也會變化。

對廚師或烹調方式有何特定要求？烹飪方式會對營養的吸收有影響嗎？

在烹調方式上，食物首先一定是非刺激性的，避免太辣、太鹹、太酸等。廚師需持有廚師執照，我們也會安排定期在職教育，了解烹飪方式和營養吸收的關係。比如維他命C，需要有點酸性的環境，讓它的吸收率提高，所以

烹調方式可能會加一點醋。豆類長時間浸泡後再烹調，蛋白質會比較好吸收。以豆漿為例，盡量要用高溫烹調過以減少脹氣的發生。

Raw food（裸食、生機飲食）雖然保留的營養素比較多、纖維質比較高，也會讓排便較順暢，但生食與高纖不是每個病患都可以接受的，我們醫院也比較不會提供，一來是避免洗不乾淨的風險，二來是就吸收率而言，烹調過的食物比較好吸收。再則，有時候也有癌症病人，他們因為抵抗力更弱，不能吃生食，怕有細菌。安全為我們的優先考量。

在推廣素食方面，慈濟醫院的成效如何？醫院是否有可能開設相關的素食營養課程？您是否遇過原本葷食的患者在吃了慈濟醫院的素食後，開始喜歡上素食的例子？

醫院的員工餐也是我們推廣素食的其中一個途徑，如果好吃、便宜又讓他們不必到外面買，就可以讓員工多吃一餐素食。現在員工餐的師傅包含一個廚師、兩個助廚，自助式吃到飽、隨季節多變化的菜色、還有年輕人喜歡的珍珠奶茶等等，讓以前訂餐的人從一百人增加到四百人，員工餐價格調整為三十五元，更有吸引力。其次，慈濟醫院也曾開設相關的素食營養課程，如連續幾個星期的減重班、素食癌症工作坊，還有風濕性關節炎病友會等。以病友會為例，該活動跟研究互相搭配，研究素食對病人自體免疫的影響。素食抗發炎，對疾病有緩解的效果，止痛藥或者類固醇就不用吃到那麼多。透過時長三個月的研究，許多原先發炎指數很高的人，因為經過三個月純素飲食，讓疾病受到較好的控制，藥也不用吃那麼多了。活動結束後，有好幾個病人繼續吃素，還

有很多人建立了Line群組，分享素食的照片、互相鼓勵，讓我覺得挺有成就感的。

營養師聽過vegan（純植物飲食，不食用蛋奶蜂蜜但吃蔥蒜、洋蔥）嗎？您有什麼看法？現在市面上出現越來越多「植物肉」，許多葷食餐廳和連鎖店都開始使用這種食材招徠更多素食客群，您會考慮針對這種食材設計食譜嗎？

我們開的菜單全部都是以奶蛋素為出發點的。對於不含奶蛋的vegan食物，最初沒有特別區分，現在在訂餐時會注意用餐者全素的需求，並開始注意食材內是否有含奶或蛋的食品原料。我覺得全素飲食是一種非常好的飲食方式，有許多素食與疾病的研究，全素飲食對於慢性病等的效果都會比奶蛋素更好，因此我對於全素者都是很讚嘆的，必竟要克服許多口慾與飲食方面不便的障礙。

使用植物肉、未來肉或素料出發點都在於希望能多吸引葷食者來吃素、少吃肉，因此提供比較接近一點肉的東西。現在市面上出現了越來越多「植物肉」，但是我覺得這一方面我們台灣（相較歐美國家）更為先進，利用小麥蛋白、黃豆蛋白或小麥纖維等製成各式素食加工食品早已行之有年，目前市面上販售品項應該有上千種。所以，外國的「植物肉」對我來說就是又多了一種價格很高的素料。

對於生活繁忙、經常外食的人，如何吃到營養均衡的蔬食？能否給予簡單的建議或訣竅？對於由葷轉素的人，有哪些簡便的方法觀察自己的健康變化情形？

對於生活繁忙、經常外食的人，我覺得最

方便又均衡營養的選擇，是自助餐店。素食自助餐提供了很多種不同的蔬菜，有些店除了白米還有其他米，豆製品的選擇也多。這樣就可以一次吃到很多樣化的食物，相較之下，素食套餐或素食西式套餐中蛋白質較少或甚至沒有。

需要注意的是，素食是熱量密度較低的食物，所以吃的人常會覺得「好飽喔」，其實吃進去的熱量不多，若油也沒那麼多，很快就餓了。相反的，肉食餐點多是大塊的肉，熱量高、油多，可以撐比較久不會餓。所以對於生活繁忙的素食者，兩餐正餐之間一定要安排點心，點心的選擇則可以挑選如堅果、豆花、海苔、豆干、營養棒、豆漿等健康或含蛋白質食物，可補足正餐的不足，少吃垃圾食物以免沒得到營養，又增加身體不必要的負擔。

對於剛從葷轉素的素食者來說，我覺得到要注意的是：一、「是否感覺很快就餓了？」「是否有掉髮的現象，皮膚變得有點黃？」「是否變得容易感冒？」如果發生這些情況，需要注意一下蛋白質吃得夠不夠。蛋白質不足身體組織、細胞缺乏原料自然容易掉髮，皮膚也會不好、傷口不易癒合。二、也要注意是否沒吃到足夠的深色蔬菜和水果。深色蔬菜雖然富含鐵質，但植物性的非血基質鐵吸收較差，可藉由水果當中所含的維他命C，讓植物性的鐵由三價鐵變成兩價鐵，形式轉換了以後，可提高鐵值的吸收，避免缺鐵性貧血發生，也會讓氣色較好。三、如果發現自己常容易感冒，要注意飲食方面除了上述問題之外，是否是微量礦物質「鋅」不足、吃太油，尤其不好的油炸油和反式脂肪都會影響。當然，平時不正常的作息、經常熬夜、睡眠不足、缺乏運動與工作壓力等也會影響免疫力、皮膚與氣色，

因此剛從葷轉素的素食者，身體出現狀況時要全盤檢查，請不用擔心，並非素食的問題，而是要提醒自己多留意整個飲食、運動與生活的調節。若不清楚飲食該如何調整，可以諮詢醫院營養師，幫忙作更詳細的審視與建議。

鄭環鳳師姑談社區的蔬食推廣

在慈濟做素食志工的因緣

我在慈濟已經三十一年了。還是上班族時，因為先生不喜歡在外面吃飯，所以我有一些素食料理的經驗，過著職業婦女和家庭「煮」婦的生活。2003年SARS疫情時，上人開始積極呼籲「非素不可」，我也因而選擇素食，一到慈濟就被安排到「香積組」的素食工作。「香積」指的是佛教中的「大寮」，負責大眾的三餐。既然被分到「香積」，我就要去學習煮各種素食，其實不難，只要把一般料理的肉以豆皮、豆腐等代替，就可以了！

志工們的社區推廣活動

在社區的推廣方面，我從三年前開始在靜思堂進行每週的素食教學，名為「夏廚生活」，從比較能吸引年輕人的異國料理到中餐料理都有，齋堂的課程直到Covid-19疫情才停止。一系列的課是六堂，透過線上群組報名，讓大家自由選課，只需負擔材料費。有些年輕媽媽上班族為了上課，每週請假來參與。每星期有四十到五十多位學員參加。以年菜的教學為例，如果大家的年菜多了幾種素食、少了幾樣葷食，那就是很好的改變了。此外，慈濟還有靠近中山大同區一帶的師姐在推廣的「慧日講堂」活動，在社區推廣蔬食。



為慈濟同仁準備的素食餐

由於同仁們週一到週五要吃中餐，所以我們需要排班煮飯。每天都要由二十五人負責準備兩百人份的餐食，但這對慈濟而言並不算多。我的工作就是「幫忙解決問題」，以及對外聯繫。食材採買則由輪班的志工個人負責，直接打電話請廠商送過來。至於食材的費用，和慈濟來自外來的募款、基金會無關，是來自慈誠委員的聯誼金。「聯誼金」由「慈誠委員」每個月繳納兩百元而來，同仁的中餐伙食費為五百元，從薪水中先行扣除。

疫情之下，我們更努力

在疫情之下，上人說素食是重要、一定要做到的。自2019年3月開始，醫院營養師教導我們設計便當菜色：一餐要有兩份蛋白質、飯不要太多，青菜類要足夠（一個湯碗的份量），此外還要有根莖類、菇類等。菜色由每日負責的志工自由發想。我會先了解菜單，做些適度的調整，最後呈現給大家的是色香味俱全且具個人特色的食物。這樣下來，人們更

有可能長久地選擇素食。由於每位志工大約一個月才輪到一次設計菜色的機會，所以總是很珍惜這個大顯身手的機會！剛開始時，我們從一百多人增加到三百八十人份的飲食。至今則維持到兩百五到兩百七十人。

另外，我們還有向內政部申請的「全球共善 救拔苦難」的勸募計畫，讓需要的人以隨喜的方式購買麵包。在疫情期間，慈濟援助外國的支出為十六億元，台灣也是百業蕭條。原本我只是偶爾在家做麵包，現在則是透過這種方式來幫助大家。最初，我讓讀書會的成員來訂購，第一天接到五十五個麵包的訂單，第三天已達到一百七十五個！以今天為例，大愛台就訂購了三百多個麵包，收入全部捐給「全球共善」。更重要的是，這個麵包是不含奶蛋的，無論是哪種飲食方式的人都可以吃。

上人說「勸善容易、勸素難」，意思是「勸人行善或捐款，相較於讓人選擇素食而言，是容易的」。但是我們仍然得做呀！也許某個人的一個觀念改變了，行為就會跟著變化了。📷

無肉飲食是否有基督教神學基礎？

作者 | 洪芳怡

關於作者：

本業為流行音樂文化研究者，長年關切基督信仰改革，同時是性別平權和動物權的倡議者與實踐者。交通大學社會與文化研究所博士，台灣大學音樂學研究所碩士，出版過《曲盤開出一蕊花：戰前台灣流行音樂讀本》等三本書，主題駁雜的文章散見網路與報章。搬過三十幾次家，如今和一個好男人與三隻貓共居在東台灣海邊，聽留聲機、喝燕麥奶、寫字、散步。

無肉飲食推手背後的推手

在台灣，大眾傾向把無肉飲食推測為宗教人士在飲食習慣上的宗教實踐，並且會認為這類宗教限於佛教、道教、一貫道等，同時認定屬於「西方」的基督信仰與植物性飲食無關。最後這一點，就連大多數基督徒都抱持這樣的態度。

然而在百餘年前，在Vegetarian（無肉飲食者）運動從英國如星火燎原般逐漸延燒開來之前，首先在生活上採取植物性飲食，並且認為「蔬食（the vegetable diet）」

是對健康有益，且能對動物能展現同理心的，是在北英格蘭的聖經基督徒教會（the Bible Christian Church）。這個教會裡的重要成員後來參與了影響力深遠的the Vegetarian Society（無肉飲食協會）。此會的成立與早期的經營，與聖經基督徒教會密不可分，首任主席與許多重要成員都來自這個以信仰角度拒絕以飲食施加暴力的教會。根據International Vegetarian Union（國際無肉飲食聯盟）歷史學者約翰·戴維斯（John Davis）的研究，最早期的Vegetarian指的是純植物性飲食，也就是飲食中毫無動物成分

（包含奶蛋）。

如果這樣的史實還不足以讓我們重新思考聖經與植物性飲食的關聯，不能忘記同一個時期的英國神學家——樞機主教紐曼（John Henry Newman）斬釘截鐵的宣告，「一個人對動物殘酷，就彷彿他不愛上帝。」更甚者，很可能會讓基督徒大感意外的是，於18世紀催生英國大復興的靈魂人物約翰·衛斯理（John Wesley），竟然因信仰之故拒絕肉食。他所創立的循道宗（衛理宗）教會如今遍及世界各地，這位看重信仰實踐與神學理念的佈道家與思想家如此表示：

我內心深信，對耶穌基督的信仰可以、也將會帶領我們，超越對其他人類福祉的排他性關注，而更廣泛地關注我們後院的鳥，河流中的魚，與地上的每個生物。

聖經是否提供了足夠堅實的基礎，引導基督徒遵循著朝向非暴力的飲食？顯而易見，答案非常可能是肯定的。

從創世紀看上帝賦予人類的工作：管理或掠奪？憐憫或殺戮？

回頭看上帝原本創造的世界，人被賦予管理者的身分，採取的是與動物和平共處的植物性飲食，在原初的計畫中，動物並非被掠奪的食用對象。那個時刻，「神看著一切所造的都甚好」（創1:28-31），是人類的犯罪打破了這樣的平衡與完整。

亞當夏娃得罪神之後，第一次有動物

被殺，取其毛皮來遮蓋人的赤身露體（創3:21）。大洪水後，人被允許吃肉，但卻是帶著咒詛，動物開始懼怕人（創9:1-4）。當罪惡入了世界，世界扭曲而崩壞，人只能仰望神的約，和平與公義如同彩虹般高掛天上，美好卻難以觸及。這就讓我們想起二十世紀最重要的神學家之一，卡爾·巴特（Karl Barth）在《教會教義學》（*Church Dogmatics*）中，寫下的沉重反思：

人類的救贖與沉淪、歡喜與悲傷，皆反映在動物環境和同伴的禍福上……動物將與人類共同參與盟約，分享這允諾，還有籠罩這允諾的咒詛。

從各個角度，無肉飲食對地球來說，無庸置疑是更環保、更無負擔。醫學研究也證據確鑿地指出，今日人類的健康問題在過往是僅發生在那些「會吃肉的貴族」身上。如果我們相信上帝愛世人，那麼祂會設定怎樣的生活方式，讓人類與萬物共處，又會規劃什麼樣的飲食，讓人飽餐之餘亦可保持健康，不會有各種副作用呢？

挪亞的獻祭涉及殺戮，往後的獻祭與以動物屍體作為祭物和作為食物，都息息相關。但是，不管是獻祭或殺戮，都不應該成為我們理所當然的習慣，讓我們以為可以安心地犯罪、無愧於心地吃肉。況且，十字架上的耶穌親自成為終極祭物——祂代替我們而死，難道不也是代替這些為我們而死的動物而死？再說，從舊約至新約，關於獻

祭，反覆貫穿的概念可以用「我喜愛憐恤，不喜愛祭祀。」這句話作為結論與精意（詩40:6，詩50:9-14，賽1:11，何6:6，彌6:6-8，太9:13，太12:7）。我相信憐恤既發生在神對人、人對人之間，也在神對動物、人對動物之間。

基督徒的信仰實踐

在現今的世代裡，無可否認，人與動物的關係主要是以侵略和利用為主。全世界一年有兩兆的魚類（根據FAO）被撈捕，有七百億陸地動物被屠宰（根據Faunalytics），十億動物被用在殘忍的動物實驗上（根據Peta），還有十億動物被活生生的剝皮、做成皮件與裝飾！（根據Humane Society International）

聯合國環境署早已警告，此刻全世界最嚴重的環境問題來自於「肉食」。只佔總生命0.01%的人類，竟然已經摧毀其他83%以上的物種（根據美國國家科學院National Academy of Sciences的研究）。仰望神國再臨的，顯然不是只有人類而已。這就讓人不禁感嘆，羅8:19「受造之物切望等候 神的眾子顯出來」的描繪何其精確，弗1:10「要照所安排的，在日期滿足的時候，使天上、地上、一切所有的都在基督裡面同歸於一（everything in deepest heaven, everything on planet earth）」更成了萬物的盼望。進一步

說，按照馬可福音，往普天下去傳福音的對象並非局限於萬民，因為「萬民」一詞原文作「凡受造的」（可16:15），這就讓我們明白，需要好消息的，從來不單是人類而已。

然而，我們不得不捫心自問，當基督徒站在「理所當然的肉食者」、支持動物實驗、心安理得的消費真皮或毛皮製品這一方，甚至拿聖經為我們這些既得利益者的生活方式背書，**基督信仰對於動物來說，也是福音嗎？**或許該問的，不只是耶穌當時做了什麼，而是**如果耶穌在現在，他會怎麼做。**

要活出基督信仰，一日至少三次可以實踐——不只在用餐前感謝禱告，更讓餐桌上沒有殺戮與犧牲。

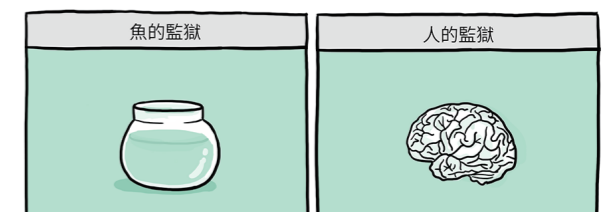
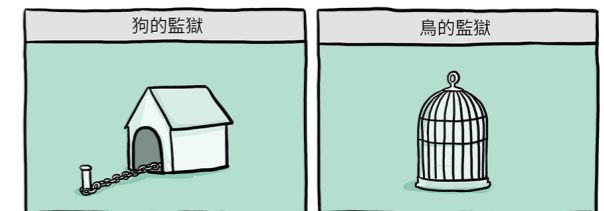
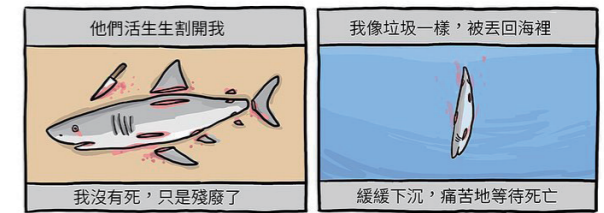
參考資料

- Andrew Linzey. *Animal Theology*. Champaign, IL: University of Illinois Press, 1995
- Andrew Linzey安德魯·林基著、李鑑慧譯，《動物福音》（*Animal Gospel : Christian Faith As Though Animals Mattered.*），臺北：永望文化，2006
- Kerry Graff、JMorris Hicks著、麥錦彬譯，《四葉飲食指南》（*4 Leaf Guide*），臺北：聯經出版，2017
- THE VEGETARIAN MOVEMENT IN ENGLAND, 1847-1981: A STUDY IN THE

STRUCTURE OF ITS IDEOLOGY

- Doctoral Thesis by Julia Twigg
<https://ivu.org/history/thesis/bible-christian.html>
- The Origins of the 'Vegetarians' by John Davis, IVU Historian
<https://ivu.org/history/societies/vegsoc-origins.html>
- Vegetarian Equals Vegan! by John Davis
<https://vegsoc.org/about-us/history-of-the-vegetarian-society-early-history/>
- REFLECTION FROM A PREVIOUS BLESSING OF THE ANIMALS by聯合循道會（美國最大的循道宗教會）
<http://www.uumctulsa.org/2014/reflection-from-previous-blessing-of-animals/>
- The Number of Fish Killed in 2018 Will Shock You
<https://ecohustler.com/nature/the-number-of-fish-killed-in-2018-will-shock-you/>
- Global Animal Slaughter Statistics And Charts
<https://faunalytics.org/global-animal-slaughter-statistics-and-charts/>
- Facts and Statistics About Animal Testing
<https://www.peta.org/issues/animals-used-for-experimentation/animals-used-experimentation-factsheets/animal-experiments-overview/>

- The Fur Trade
<https://www.hsi.org/news-media/fur-trade/>
- Tackling the world's most urgent problem: meat
<https://www.unenvironment.org/news-and-stories/story/tackling-worlds-most-urgent-problem-meat>
- Humans just 0.01% of all life but have destroyed 83% of wild mammals – study
<https://www.theguardian.com/environment/2018/may/21/human-race-just-001-of-all-life-but-has-destroyed-over-80-of-wild-mammals-study>



封面故事

——介紹香港漫畫家中中與作品

撰文 | 龔玉玲



圓頭漫畫Instagram



圓頭漫畫FB粉絲團

中中 (Joan Chan) 是來自香港的創作者，她的四格漫畫在華文世界的動物關懷者之間以及運動圈內廣泛流傳，至今出版了《生存的填充題》、《生存的選擇題》和《人生就是一個圓咕碌》三本書。本期《台灣動物之聲》(2021年，第68期)的封面作品有幸獲得中中的慷慨授權，內頁有多篇文章也插入了中中的作品，紙本讀者可以留心尋覽，編輯部希望透過分享這些作品能让更多人認識中中的理念，並藉由信件聯繫進行採訪。

記得我自己第一次讀到中中的漫畫是多年前在台灣BBS「批踢踢」素食版，當時似乎是有個熱心的版友分享了在某個素食餐廳的桌上看到相當感人的短篇漫畫，也提及自費複印了多份作為推廣。而這個作品就是打動無數人心的〈素食七年〉漫畫日記。

自從發表了自述素食心路歷程的三段圖文之後，中中持續投入漫畫創作，她的「圓頭漫畫」專欄每週一回在《am730》(香港



發行的免費報紙)刊登多年，雖然看起來輕薄短小，但充滿珍貴的靈光。靈感從何而來？中中回應「取材自生活中的點點滴滴和對生命的思考和感受，過程中我自己和作品也跟著轉變了不少」。

2015年出版的《生存的選擇題》是以素食和環保為主，這本是中中至今出版的三本書中最喜歡的一本，她說雖然「當年素食還沒現在那麼流行，但編輯也很支持出版。我很開心這本書在香港公共和一些學校的圖書館能借閱，曾收到小朋友的讀書報告分享」。



中中的作品除了以中文發表，她也開設英文版的Instagram、參加國際漫畫節，獲得來自世界各地讀者的支持。那麼華文世界以外的讀者怎麼回應作品？中中說許多作品的英文版被「網友翻譯成日文、越南文、土耳其語、阿拉伯語、瑞典語等等。最近畫了一篇漫畫關於棄養貓，在Reddit引起了很大迴響，有些網友更為漫畫創作了下集，給了貓貓快樂的結局」。

除了網路上的互動，也有「台灣和外國的讀者把我的漫畫列印作為遊行舉牌」這類應用在實際場合中。關於漫畫作品激發了運動實踐的例子，中中說「有幾位讀者用〈老鼠膠〉做海報，呼籲學校或管理署等不要殘酷對待動物；有英美的讀者看到漫畫後發起了聯署；有老師會拿漫畫作為教材，也有不少讀者告訴我因此嘗試少吃肉或轉成vegan」。動物倡議是沒有國界的，中中以英文來傳遞作品使理念「能連接到世界各地的



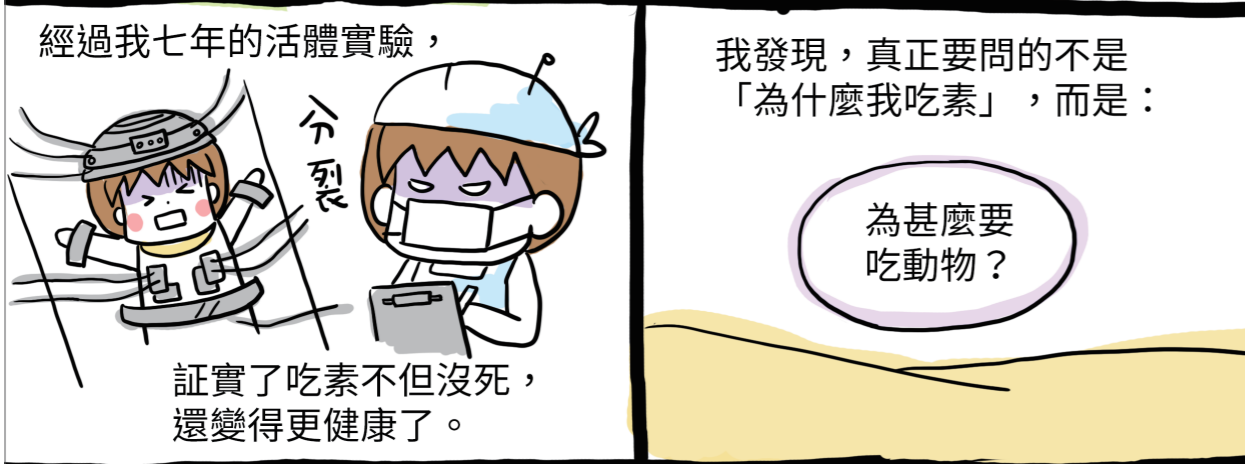
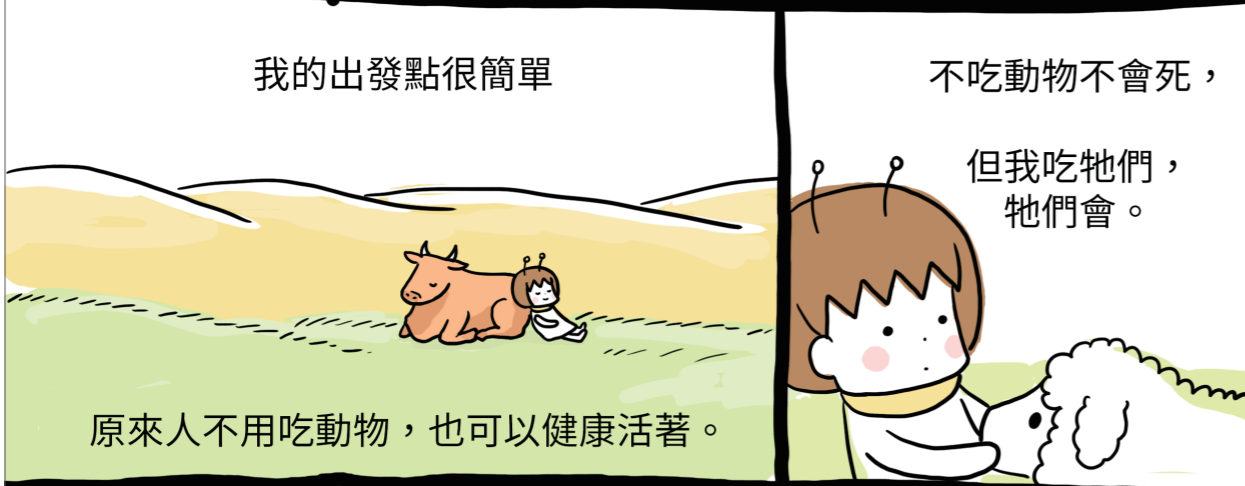
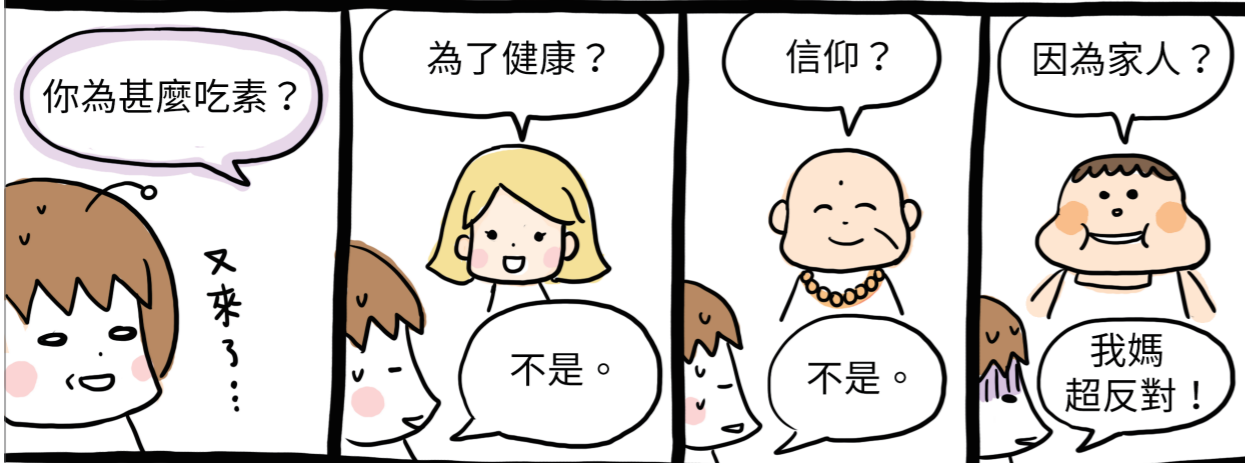
人」，不只「看到世界各個角落都有關心動物的人」，更可貴的是也看到「接觸資訊後就自然改變的人」。

為什麼是選擇用漫畫來推廣動物議題？中中說家裡經營報攤，從小喜歡畫畫也喜歡動漫，後來大學選修了視覺藝術，「畢業後到現在也一直在動物和推廣蔬食的非牟利組織工作和做義工，一邊也在畫漫畫。每個人都有他們在這場動物公義運動的角色，而目前比較適合我的角色可能是創作」。

透過藝術來替動物發聲，有什麼特殊之處？中中以自己的經驗告訴大家：「藝術能讓人放下防線，去感受自己真正的感覺，去設身處地想像。有時接觸太多動物受苦的資訊會令人對物種歧視的世界失望，但是當大家連結在一起，關心和行動，就能有更大的力量。承認和面對當今動物正在遭受的大規模系統性苦難，然後，一起改變。」

Ch.2 你為甚麼吃素？

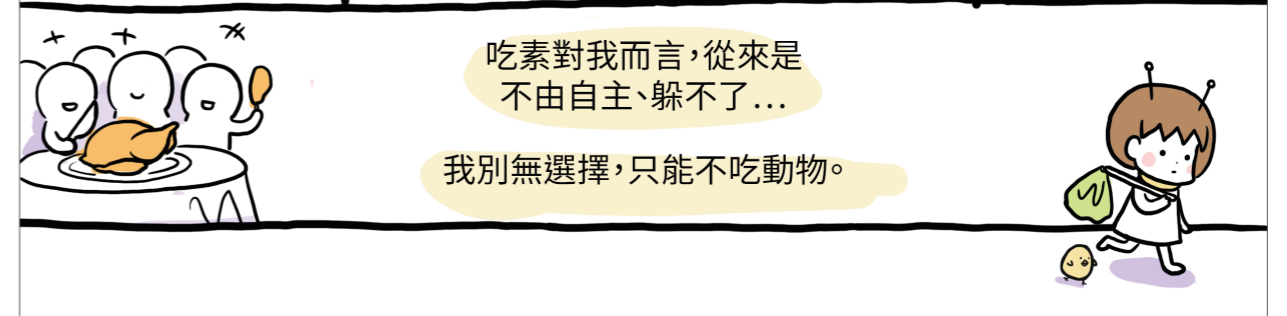
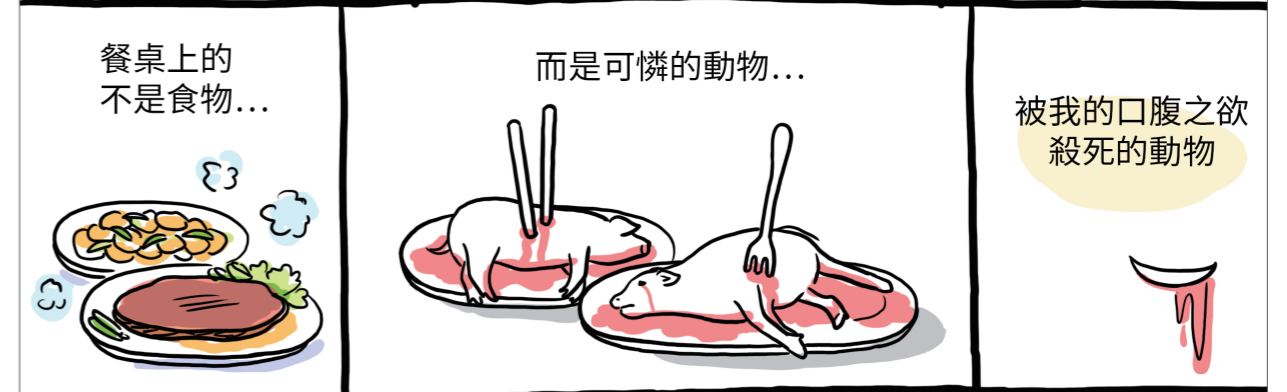
圓頭漫畫 © JoanChanComics



Ch.3 想當年



圓頭漫畫 © JoanChanComics





首屆關懷動物文學獎 籌備執行大公開

提問 | 龔玉玲 (台灣動物之聲 主編)

撰寫 | 陳立珊 (關懷生命協會 教育主任)

文學獎活動企劃的發想及緣起？

一般在做教育推廣工作，通常是較為單向的資訊傳遞，比如將想要傳達的議題或觀念寫成文章，再設法吸引觸及更多大眾閱讀這些內容。協會一直以來也投入相當心力在做動保教育，主要是藉由舉辦教師研習培育動保種籽教師，再由教師們教育孩子正確的動保觀念及尊重生命的態度。

去年，協會收到幼獅出版社寄來，由兒童文學作家洪佳如老師所寫的童書《魔法的秘密》。經過細細閱讀之後，不知不覺在心中產生了「動保」與「文學」的連結。我們鼓勵學童閱讀優良的動保課外讀物，固然是—種動保教育推動的重要方式。但如果換個角度，由孩童寫出他們對動物的想法、與動

物互動的感受，是否更能啟發他們對動保觀念的理解與認同？同時也讓我們有機會從孩童的作品中，觀察現在的小朋友對待動物的各種看法。所以我就把這樣的契機發展成關懷動物文學獎的企劃，同時，也非常感謝洪佳如老師欣然同意擔任本屆的評審。

這是你第一次負責比賽活動，以動保議題的角度來說你覺得有什麼地方會是特別需要注意的？

這次的徵文主題自由度很大，學童可以選擇給任何關注的動物對象寫一封信。不過從參加文學獎投稿的角度來說，若能選擇特別的動物較容易讓評審留下印象。簡單分析首屆收到的兩組（國小中年級組、國小高年

級組）稿件總共有626件，其中有一半是以野生動物為主題，另外三成是同伴動物，其餘則為動物展演、實驗動物、經濟動物或綜合性內容等等。

另外，這次的主題很開放，希望讓學童寫出心裡真正想對動物說的話，我們也看到許多小朋友作品裡對動物天真的看法，或是對牠們生活的想像。雖然我們不會用大人的觀點或是協會的動保立場，去過度審視投稿作品中的動保價值。但是原則上還是要具有基本的愛護動物生命觀念，例如妥善盡責照顧家裡的小貓小狗、不隨意接觸傷害野生動物等等。

比賽主題跟參賽年齡等是怎麼定案的？

關於活動對象，考量的因素相對簡單。主要因為這是首次舉辦的新活動，難以估計收件量以及後續整理稿件、評審等工作量，加上活動預算有限。因此2020年第一屆將活動對象設定較小範圍，僅限於國小學生。我們也諮詢過幾位國小老師的意見，評估國小學生的寫作能力，最後定案活動對象分為國小中年級、高年級兩組。

關於活動主題，原先計畫以五大動保議題「野生動物」、「同伴動物」、「經濟動物」、「動物展演」、「實驗動物」任一（不限）項為題材即可。此外活動的目的是希望將動保價值結合文學創作，鼓勵學生自主思考寫出自己的想法。因此文體的規定也是考慮的重點，原本規定使用散文體裁。

但是考量到每位學生擁有的背景知識不一，光是要先知道「五大動保議題是什麼？」就是一大難題，可能會影響學生投稿意願。再加上散文體裁、題目自訂的話，投

稿方向可能千奇百怪，也可能千篇一律，不論哪一種情況都很棘手。

我們參考了許多其他單位的活動設計，經過幾番內部討論，最後決定採用「給動物的一封信」的主題，學生可以結合自身經驗或運用想像力，選擇給某一位或某一種動物書寫一封信。希望以這種互動性較高的形式，讓學童設定明確的關懷對象，能更有帶入感，更容易發自內心寫出自然的情感。

作為活動執行負責人，過程中有哪些困難或收穫呢？

老實說自己原本對這項計畫的想像只是一個小小的徵文活動，所以覺得應該不是很複雜的事。只要寫好簡章公告周知，接著就等活動截止，再交由評審評選出得獎作品，最後將作品發布在「動保扎根平台」就完成了。簡單來說其實也就是上面這些事，不過實際執行起來完全不是這麼容易啊！

首先，活動簡章在2020年6月初正式公告上路，在這之前大半年的時間不斷討論修改企劃、活動主題、對象、收件方式、報名表、活動期限等等，每一項都經過各種考量，希望同時方便學生投稿，也方便內部作業。原本估計每組會收到大約100多件投稿，然而截止前最後一兩周開始爆量，看著滿滿的稿件，一方面對於後續作業即將忙得不可開交覺得恐懼，另一方面是發現這個活動竟然受到如此熱烈的迴響，除了又驚又喜外，也備感成就。

文學獎幕後執行最深刻的就是協助評審工作，評審團經過一次又一次繁複的會議討論。不論評審本身是動保、文學或教育等不同的專業領域，都同樣重視孩童與動物之間的故事及情感連結，非常用心地閱讀每一份

作品。因為這次收到的作品數量和水準都很好，每組評審要共識選出15件得獎作品是大挑戰，所以最後多出若干名獲獎。雖然已經儘可能妥善的規劃，還是有些事想像不到的問題，但有了這次的執行經驗，相信下一次能處理得更完善。

整個活動從企劃到結案，真的要感謝非常多夥伴的幫助，包含協會諮詢委員萬宸禎擔任評審團召集人，協助邀請專業的評審，也給予許多活動執行的建議。謝謝評審團召集人加上六位評審老師，山夢嫻、林知逸、洪佳如、陳婕瑜、蔡育琳、龍緣之，願意在時間和經費都很有限的條件下，一起用心評閱300多份作品！還有設計這次活動海報的阿姿，活潑鮮艷的主視覺非常吸引人，讓我們活動宣傳事半功倍，以及為編製作品集的美珊，讓活動留下很精美的紀念。

關懷動物文學獎簡介

隨著107年《動物保護法》修法通過，動保教育必須落實於十二年國民基本教育課綱中。除了由老師教導相關的動保觀念和教材之外，從生活經驗中獲得啟發和親子之間的交流，更是觀念能否扎根的關鍵。動物在我們的日常生活中無所不在。例如家中陪伴生活的貓狗「小白」、「阿花」；或是動物園飼養的猩猩長頸鹿、海生館裡的企鵝、海豹、白鯨；電視動物頻道中出現的野生獅子、大象；餐桌上的魚、肉、蛋、奶也都來自於動物；還有為開發醫藥用品等實驗目的使用的實驗鼠、兔等等。一般人都未必明瞭牠們實際生活的樣態，新世代的孩子可能更無從了解。

關懷生命協會長年致力於推廣動保教育，2020年首度舉辦「關懷動物文學獎」，

活動對象為全國國小中年級和高年級學生。希望藉由「關懷動物文學獎」將動保價值結合文學創作，用輕鬆有趣的方式引起學童學習興趣，並鼓勵親師和學童共同分享討論。活動方式是由國小學童寫信給動物，不拘是親身經驗或運用想像力，參與的學童選擇以某一隻或某一種動物為收信對象，寫出心中想對牠或牠們說的話，進而思考尊重動物、愛護生命的意義。

本屆活動由關懷生命協會諮詢委員萬宸禎擔任評審團召集人，並邀請動保、文學、教育等領域的專家老師組成評選小組，包含召集人共有七位。國小高年級組評審委員有：山夢嫻、林知逸、萬宸禎、龍緣之；中年級組評審為：洪佳如、陳婕瑜、蔡育琳。

活動報名期間從2020年6月至8月31日截止，投稿情形相當踴躍，國小高年級組共有307件，中年級組共有319件，合計626件。經由兩組評審委員嚴謹辛勞的初審及決審評選，原定每組獲選名額為15名，考量本屆作品的質量皆相當優秀，為了鼓勵更多學童，因此特別酌予增加名額：國小高年級組共有18件，中年級組為17件。

本屆獲選作品相當多元，像是同伴動物如狗貓、烏龜等；還有野生動物的哺乳類，如：水鹿、北極熊、石虎、獅子、鯊魚、藍鯨；鳥類如：台灣藍鵲、黑鳶（老鷹）、白頭翁；爬蟲類的蛇；以及狼蛛、無尾鳳蝶、螳螂、溪蝦、锹形蟲等無脊椎動物。更包含經濟動物議題的蛋雞、動物實驗的兔子、動物展演的大象、海豚、鯨魚和馬戲團動物等。從以上豐富的動物對象，能觀察到國小學童對各種生命的愛護，十足展現「關懷動物文學獎」的價值意義。入選作品均刊載於「動保扎根教育平台」網站，提供社會大眾及各校師生欣賞。

你有看過2050年的海底世界嗎？

——WildAid 隆重鉅獻「2050海洋動員令」

撰文 | WildAid 野生救援

全球每年高達7300萬尾鯊魚因魚翅貿易及消費而大量減少，甚至部分鯊魚物種正面臨絕種危機！WildAid野生救援自2000年起，開始關注鯊魚消費議題，更在全球展開魚翅貿易的調查，揭露非法割鰭棄身的殘忍真相。鯊魚在海洋食物鏈的最頂層，沒有鯊魚未來的海底，超出你的想像！

WildAid野生救援和關懷生命協會合作，於2018年建立「世界無翅宣言」網路平

台，並請東方線上公司協助市調「台灣國人對魚翅消費者態度調查」，調查顯示婚宴餐廳是最容易出現魚翅羹的場合。「世界無翅宣言」是從企業社會責任 (Corporate Social Responsibility) 出發，希望由企業帶動其員工、員工家庭，感染至整個社會，企業透過加入「世界無翅宣言」，以實際行動推動海洋生態保護，積極參與社會正向的消費態度，並制止魚翅消費的被動態度。



▲ 因應支持「世界無翅宣言」，我們獲得非常多元的公益版位贊助。從2020年六月海洋月開始，一系列的海洋保護公益平面廣告開始在台北捷運及沿線各捷運站刊出；2021年在台中捷運及沿線各捷運站也接續刊出。此外，全省國賓影院、秀泰影城全面在年貨採買及過年期間亦播放WildAid野生救援全球大使張惠妹無翅婚宴的公益廣告，遠東百貨集團等企業也提供非常多百貨內的公益版位刊出一起支持海洋保護。



▲ 2020年10月份WildAid野生救援和關懷生命協會共同去拜會文化部部長李永得先生，更邀請部長支持「世界無翅宣言」並與全球守護鯊魚大使HAFAs拍攝影片互動，用行動來支持保護鯊魚、守護海洋。並在11月份拜會副總統賴清德先生，和副總統說明WildAid野生救援及關懷生命協會全球國際上對於鯊魚保育的理念與現況，並邀請副總統支持「世界無翅宣言」及拍攝公益廣告，以行動支持海洋保護。WildAid野生救援和關懷生命協會正積極推動台灣能夠於2022年全面禁止進口魚翅。

近年來公立動物收容所之改建與轉型

撰文 | 蔡育琳 (關懷生命協會記者)

過去，公立動物收容所給人的印象不佳，偏遠、老舊、狹小，領養率低，撲殺率高，經常與垃圾場為鄰，似乎流浪狗貓也是一種垃圾。為了改善收容環境及照顧品質，行政院農委會推出「改善政府動物管制收容設施計畫」，自2014年初啟動至2020年底，最終經費為20.9億元，補助各縣市改建原有的收容所，或另尋地點重新建設。

影響收容所的另一重大因素是—2017年2月「零撲殺」政策正式實行，也就是流浪狗貓在收容所12日仍無人認領養，不可撲殺，必須終養，除非經獸醫師檢查有必要方得為之。從此之後，收容所從中途之家變成永久之家，責任及運作方式都有所不同。

不再撲殺是為了保護動物生命，但也不免出現超量收容的問題，引發社會大眾及動保團體關注。目前全國32間公立收容所，可容納7000多隻動物，2018年調查有14萬多隻遊蕩犬（包括無主犬、放養犬），這個數字還不包括流浪貓，但我們可以很容易看出，公立收容所無法收容全部的流浪狗貓，其功能也不應該只是收容。



▲ 這隻狗名叫小鳳梨，在板橋動物之家將近5年，仍在等一個真正的家。（來源：新北市板橋區公立動物之家FB）

隨著動保觀念及政策變化，各地收容所積極改建也開始轉型，除了收容、送養這兩大目標，還有教育宣導、社區交流、休閒遊憩等方向，更有轉向野生動物的保護收容，或是委託動保團體經營而提升品質的例子。然而在過程中也有衝突，對不少民眾來說，動物收容所是一種嫌惡設施，造成了鄰避效應（NIMBY：Not In My Back Yard不要在我家後院，中譯為鄰避），如何在對立中達到共識，需要各方持續溝通。

對於近年來公立動物收容所的轉變，本文從新聞及相關網站收集資料，希望為大家做一

個簡單介紹。同時也與大家一起思考，收容動物的意義是什麼？為何會有收容這件事？當民眾要求不要蓋在我家附近，公立收容所該如何讓社區接納，並向社會傳達動保理念？許許多多的問題，動保之路仍漫長。

已新建或改建的收容所

· 新北市政府毛寶貝生命教育園區

園區於2020年3月啟用，位於原本的板橋動物之家，在不影響原收容量前提下，增設毛寶貝生命教育園區，設有運動區、戶外展演平台、VR智能互動、多媒體教室等。

· 新竹市動物保護教育園區

2020年1月啟用，經費1.55億元，園區改造後從400坪增為1331坪，可收容超過400隻犬貓，動物有專屬音樂、醫療設備及活動空間，提供最優質的收容環境。

· 苗栗縣生態保育教育中心

根據報導，由農委會補助9736萬元，在銅鑼鄉芎蕉灣段分4期興建，2017年8月第1期工程落成，2019年11月第4期工程落成，為苗栗縣首座動物保護、收容及參觀場所。

特色包括：猛禽、石虎、獼猴等保育類野生動物收容舍，並成立石虎環境教育推廣辦公室。另有犬舍、貓舍、生命教育多媒體視聽室、寵物運動公園、動物焚化爐、樹葬灑葬區等。

2020年3月報導，苗栗縣動物收容所貼出



▲ 新北市政府毛寶貝生命教育園區平面圖。（來源：新北市政府動物保護防疫處網站）



▲ 由高雄市動保處主辦的2020吹狗螺音樂生活節，地點在燕巢動物保護關愛園區，有音樂表演、主題市集、動物體驗等活動。（來源：高雄市燕巢動物保護關愛園區FB）

公告，由於中央補助計畫經費嚴重控管，無法維持正常運作，將暫停開放收容所3個月，但仍每日飼養與管理，此一消息引發各界討論。

· 嘉義市動物保護教育園區

原本的「動物收容中心」位於環保局資源回收場內，設備簡陋、環境不佳。2014年農委會補助4200萬元籌建動物保護教育園區，2019年9月落成啟用，新園區內設有動物舍區、認養區、醫療區、戶外運動專區，可收容100隻狗、20隻貓。

· 高雄市燕巢動物保護關愛園區

2014年9月動工，2016年5月完工，經費1.18億元，佔地0.9公頃，可容納650隻狗貓，位於高師大燕巢校區後方深水苗圃，為方便民



▲ 臺北市動物之家新建工程，規畫中的入口意象圖。（來源：臺北市動物保護處網站）

眾前往，開設2條友善寵物公車路線。

號稱全國首座「五星級」公立動保機構，設有認養與教育中心、人犬互動運動區、戶外親子寵物庭園、診療手術醫療區等。2020年1月通過行政院環境保護署認證，成為全國唯一以「動物收容所」為議題的「環境教育設施場所」。

屏東縣公立犬貓中途之家

2018年9月，屏東縣政府招標委託民間團體管理，由社團法人台灣愛狗人協會接手，展開園區環境改善計畫，地點位於屏東科技大學內，2019年成為全國送養率第3名的收容所。

因收容空間仍然不足，屏東縣政府農業處另做規畫，在麟洛鄉新田村「隘寮營區」新建收容所，佔地約3.7公頃，預估可容納500隻狗貓。但附近居民反對，擔心噪音及環境汙染，破壞具歷史意義的戰俘營古蹟，爭議一年多仍無交集。

澎湖縣烏坎流浪動物中心

2000年，澎湖第一座公立流浪犬收容中心在烏坎興建，最大容量為110隻，超收到235隻，死亡率高。2018年開始，向中央申請經費5400萬元，在舊址隔壁建立新收容中心，2020年8月落成啟用，然而超收率仍高達200%，同時獸醫師空缺無法補足。

金門動物收容中心

金門動物收容中心新建工程（第二期）於2018年規劃設計，總經費4900餘萬元，2019年5月完工，榮獲優良農建工程獎。

規劃或施工中的收容所

基隆寵物銀行

基隆寵物銀行於1999年興建，建築及設備皆已老舊，向農委會爭取9957萬元經費改建，

2020年7月動工，預計2021年12月完工，可收容150隻狗、50隻貓。

臺北市動物之家新建工程

2020年5月報導，為改善犬貓收容「爆籠」情況，台北市政府將以6億餘元經費，在內湖動物之家原址新建動物之家。中繼站規畫在內湖復育園區旁，預計2021年7月啟用，等狗貓搬遷至中繼站，動物之家主體工程開始興建，預計2023年啟用。

台北市動保處指出，新建動物之家為多功能送養及生命教育中心，依動物年齡分區飼養、維持通風、營造舒適環境，設置美容室、醫療中心、物理治療室、行為矯正中心、流浪回家故事館、生命教育教室等。

新竹縣動保教育園區

2020年6月報導，新竹縣家畜所現有收容所自2005年啟用，以鐵皮屋結構為主，僅能收容50隻狗貓。全新的動保教育園區已完成規畫，總經費6658萬，最快2021年底完工，將設有犬舍、貓舍、醫療區、犬隻運動場、假日互動廣場、公共藝術、臨時安置區、密林散步道等，可收容150隻流浪動物。

彰化縣生態保育教育園區

2017年5月，彰化縣政府在溪州鄉舉辦「可愛動物園區」說明會，遭當地居民反彈、引發流血衝突，最終與標商終止契約。

2020年7月，縣府在芳苑鄉漢寶村舉辦「彰化縣生態保育教育園區」說明會，同樣引

發不滿，居民認為園區設置在養殖區，汙水流出後誰敢買漢寶海產，認為縣府應另擇位置。

南投縣公立動物收容所

2019年3月報導，南投縣家畜疾病防治所計畫新建收容所，向中央爭取約5000萬元經費，獲得支持並分3年、3期方式補助。新建收容所最大特色是「犬貓分離」照料，並增設動物教育室、研討會議室、情緒觀察室等。

嘉義縣多功能動保園區

原本的嘉義縣流浪犬中途之家是一座鐵皮屋，位於垃圾場下方，縣政府向中央爭取將近7000萬經費興建新園區，2020年3月在民雄鄉動工，預計2021年完工。新園區將可容納210隻狗貓，並有隔離檢疫區、動物病舍、診療室、手術室、恢復室、毛小孩展示區、生命教育多媒體簡報室，推廣認養及教育宣導，成為生命教育示範園區。

台南學甲動保教育園區



▲ 對於興建學甲動物保護教育園區，台南市政府農業局動保處所做的文宣。（來源：台南市政府網站）

2020年7月，台南市學甲區民眾籌組自救會反對建設動保教育園區，台南市農業局動保處表示，為杜絕學甲區流浪犬誤傷民眾悲劇，由中央及地方投資1.5億規劃動保教育園區，已爭取200萬研究規劃費用，全力爭取社會共識後才會正式動工。

• 花蓮縣狗貓躍動園區

花蓮縣原本的流浪犬中途之家位於吉安鄉，僅能容納100隻狗貓，花蓮縣政府向中央爭取經費1億3680萬元，2019年1月在鳳林鎮動工，預計2021年3月完工，新園區將可容納350隻狗貓。但附近居民反彈，擔心會有汙染，痛批縣府沒有與在地協調。

結論與省思

從以上資料我們可以發現，收容所的改建經費從數千萬到數億元，收容數量卻只有數百隻，似乎不是那麼值得？然而把流浪狗貓全部捉進收容所，就是最好的方式、唯一的目標嗎？流浪狗貓是一個長久且複雜的問題，社會必須共同面對，如果只要求收容所擴大空間、提高收容量，其實並未徹底解決。

除了硬體設施外，人力資源也是重點，根據農委會推出的動物福利白皮書，2018年12月統計全國公立動物收容所，駐場獸醫師114人（專職81、兼職33）、管理人員258人（專職243、兼職15），以當時全國收容所的動物在養數量6948隻計算，平均每位駐場獸醫師須照護約60隻動物，管理人員則須照護約26隻。

另外在2019年3月，全國動物保護檢查員共136人（專職76、兼職60），若以2018年接獲民眾檢舉及自行稽查共36萬975案，平均每年、每人辦理案件數為3111案。這些數字反映出現實狀況，所有工作人員都負擔沉重，甚至可能身心俱疲。

公立收容所面臨的問題，並非改善環境就能解決，除了前面提到的「改善政府動物管制收容設施計畫」（2014至2020年），農委會也推出了「推動友善動物保護計畫」（2020至2023年），總經費為13.7億元，重點包括：強化零撲殺政策配套措施、架構多元專業創新之動保行政體系、扎根國人與專業從業人員動物福利知能。

在動物福利白皮書的七大策略中，也有跟公立收容所相關的部分－「策略五：提升動物收容品質及強化遊蕩動物之減量措施」。

完善動物收容體系，促進功能多元化，兼具教育功能，提高民眾參訪意願，落實動物保護與生命教育。

發展公私協力，推動多元認領養方案，鼓勵建構動物送養後的通報、追蹤與訪查機制。

集中資源於遊蕩犬、貓群聚熱點區域，加強絕育及寵物登記，以有效降低犬、貓群數量。」

由上述幾項政策看來，未來的公立收容所不只有收容、送養功能，也提供民眾遊憩、社區參與的空間，轉型為生命教育、環境教育的場所。當民眾發現收容所的進步，與鄰里友善互動，沒有噪音及汙染，還會吸引人潮，自然有助於包容接納。



▲ 2020動保扎根教師研習營—同伴動物專題高雄場，在燕巢動物關愛園區舉辦，照片中講師為高雄市動物保護處動物保護組技士鄭莉佳。（來源：關懷生命協會）

但這份願景並非指日可待，收容所仍需做到最基本功能，目前的送養率無法突破，一來是有意領養的民眾可能已經領養，二來則是動物本身的情況，例如年老、病殘、不親人、有行為問題等，不容易找到家。收容的狗貓送不出去，但民眾持續棄養或通報捕捉，超收問題一再出現，工作人員負擔加重。

如今的收容所不只等民眾上門，也會採取主動出擊，例如到鬧區舉辦送養活動、媒介學校或公家單位領養、由商家收容動物代為送養等，此外也有補助領養的方式，由當地政府補助費用，委託動保團體、愛心人士收養。然而民間180多處收容所因為種種困難，至今仍無一處合法化，還有一些動物處境堪憂，如何輔導改善、追蹤後續，需要更多規劃及行動。

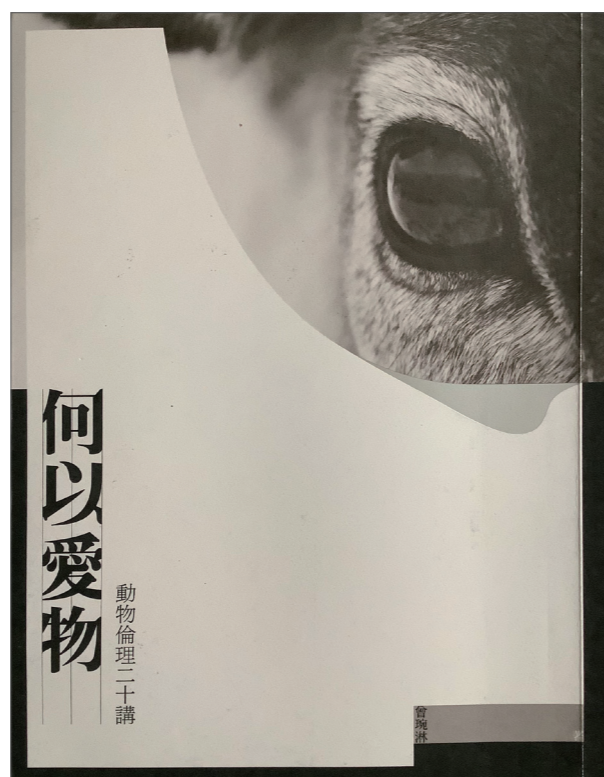
日常生活中，狗貓是最常見的同伴動物，卻也是數量最多的流浪動物，我們如何製造了問題，又該如何解決問題？常聽到「領養不棄養」，簡簡單單五個字，要做到卻不容易，否則又怎會有收容所的存在？更進一步的想，狗貓活在煉獄或天堂中，就在我們的一念之間，也是整個社會必須面對的責任。

從旁觀角度來看，公立動物收容所的轉變，正反映了台灣動保運動的進展，跟過去相比，如今的收容所已有天壤之別，可見動保觀念的耕耘成果。除了政府持續推動相關政策，也期待越來越多人投入其中，包括志工、社區、學校、動保團體等，結合公家與民間的力量，才有可能讓流浪狗貓成為歷史名詞，讓收容所成為真正的教育園區。

書介：曾琬琳的《何以愛物——動物倫理二十講》

撰文 | 台灣動物之聲編輯部

書名：《何以愛物——動物倫理二十講》
作者：曾琬琳
出版社：三聯書店（香港）
出版日期：2021年1月



《何以愛物——動物倫理二十講》是香港動保人曾琬琳的著作，於2021年年初由三聯書店（香港）出版。《台灣動物之聲》編輯部有幸收到琬琳的新書寄贈，在此跟讀者分享相關內容。

琬琳在大學內工作，專業領域是翻譯。她跟關懷生命協會的淵源始於2019年年末，編輯部陸續收到她精心翻譯的多篇文章，包括李鑑慧老師所寫的“Animals in Chinese Culture”（〈中華文化中的動物〉），收於安德魯·林

基（Andrew Linzey）教授所編的 *The Global Guide to Animal Protection*）。除了翻譯，琬琳還完全處理了版權洽事宜。更有必要在《台灣動物之聲》提及的是，2020年出版的第67期也有琬琳的貢獻，她義助了日本神奈川大學經濟學部山口拓美（Yamaguchi Takumi）教授的〈關懷生命協會的啟示〉的翻譯。這篇原始以英文寫成的文章，起於2019年9月間山口教授訪臺之際，受關懷生命協會邀請而特別為《台灣動物之聲》撰寫之內容。

回到琬琳的《何以愛物——動物倫理二十講》，根據出版社的宣傳影片，作者自介本書是在工作之餘花了四年多時間寫成的。關於書寫動機，是起自看見動物議題近年越來越受到（香港）大眾注意，同時也引起許多疑問，因而敏銳地明白在這個時節點應該要有一個指南、一套說法，讓有心追尋解答的人們，容易接近與吸收目前動物倫理領域裡的一些既有成果；當然，內容的思考脈絡還是得自琬琳一方面梳理文獻，一方面加上自己的見解而成。

因此，《何以愛物——動物倫理二十講》集結了大眾常對動物議題推動者提出的質問，加上來自動物倫理學的重要問題，作為每章標題。二十個問題起自「何謂動物？」，結束於「世界如此紛亂，現在是關心動物的合適時候嗎？」。其中，許多提問相信是你我在探索動物與人關係上，也經歷過的困惑，如第五章「植物同樣是生命，吃肉或吃素有什麼區別？」、第八章「動物界中的捕食者也殘殺獵物，為什麼人類就不可以？」、第九章「為什麼吃貓狗會惹來更多道德爭議？」、第十二章「有這麼多人在受苦，為何還要顧及動物？」、第十七章「人類要對動物多好才足夠呢？」。

以問答型態來處理動物議題之推廣與教育，一向是運動者慣用的形式，譬如Animal Rights: Frequently Asked Questions（簡稱ARFAQ），最初便是集合了十五位學者共同合

作撰寫問答，公開流通於網站上。《何以愛物——動物倫理二十講》的許多提問在ARFAQ上也有處理過。然而，琬琳在多處以中國古代的倫理思想佐以論述，亦加入了香港的實例，使得本書內容與來自英語世界的答覆不盡相同，而不致於被意見對立者輕易批評為拾人牙慧。

而所有的問答形式似乎還存在某種為了「以理服人」的意圖，或直白地說，為了讓自身的動物意見有如銅牆鐵壁毫無破綻，以對照他人觀念瑕疵之目的。國立成功大學歷史學系的李鑑慧老師在推薦序寫道：「在這本看似客觀的問答形式中，作者並不置身事外……她站穩折衷主義立場……在這之中，自然存在討論與抉擇空間，不免激發讀者想要與之辯論一番……」，但是琬琳個人的特質使得本書問答並沒有要樹立一個意見權威，「一個求同存異、廣納所有人不同心性與處境的寬廣動保文化，毋寧也正是作者所求。」（頁7）香港恒生大學社會科學系的陳嘉銘老師，在推薦序更是直指「愛的教育」之重要：「說是愛，與直覺，可能就是這種感情，或在當下被世人所遺忘、遺失，才導致我們不懂去愛，而要用不少言說，包裝一種動保論述。」（頁13）

《何以愛物——動物倫理二十講》參考了大量資料所寫成，相信可以滿足求知型的讀者，但是書名點題的「愛」也是作者的重點，讀者在閱讀之時也應放在心上。📖

2020年協會動態

一、立法推動

●參與動保立法運動聯盟



本會與中華民國保護動物協會、中華民國獸醫師公會全國聯合會、世界愛犬聯盟、台灣防止虐待動物協會、台灣動物保護行政監督聯盟、台灣動物社會研究會聯合組成「動物保護立法運動聯盟」(簡稱「動法盟」)。

2月共同舉辦「動物保護春茶會」，跨黨派立法委員陳椒華、蔡壁如、黃世杰、林楚茵、葉毓蘭、林奕華與鄭麗文等七位親自出席。另江永昌、羅美玲、高虹安、張其祿、吳思瑤、陳以信、賴香伶與洪孟楷等委員國會辦公室則由助理代表參加。

4月舉辦「善待動物纔有好日子」記者會，公布給蔡總統的一封信，函請總統啟動憲改，將動物保護入憲。接著陸續拜訪三黨：台灣民眾黨團，賴香伶、高虹安、邱臣遠、與蔡壁如委員皆出席座談，雙方針對動

保警察、動物實驗、捕蜂捉蛇、蔬食推廣法制化、動保入憲等議題交換意見。拜會國民黨團爭取「動物保護」入憲，由書記長蔣萬安、首席副書記長林奕華接見。拜會民進黨洪申翰委員，就動物保護入憲及NGOs環境會議代表面見總統建言事項執行情況之追蹤，交換意見。

12月聯合召開「跨政黨立委挺動物保護入憲」記者會，出席委員有民眾黨蔡壁如、民進黨洪申翰、國民黨林奕華、鄭麗文、時代力量陳椒華，另有民進黨蔡適應、時代力量陳椒華響應。

●蔬食推廣法制化



本會與台灣友善動物協會組成「蔬食推廣法制化小組」，討論蔬食法制化日後的工作項目及方向，研究《食農教育法》和《營養及健康飲食促進法》，並進行相關拜會。10月，本會及友善動物協會等動保團體，與立法委員劉建國、莊競程、陳椒華共同舉辦記者會，公布「全國及各縣市國中小蔬食日

實施狀況調查報告」，呼籲政府應落實健康飲食教育，積極達成多蔬少肉的目標，並邀請佛光大學健康與創意蔬食產業學系師生展示營養美味的盒餐。

二、行政監督

●動保檢查員機制調查

本會倡議主任林韋任訪問社團法人亞洲環境生態護育交流協會、台北市動保處動物救援隊長吳晉安、台灣防止虐待動物協會，了解動保檢查員業務現況。

●調查禁止象牙產製品買賣法案落實情形

本會於台北、台中、高雄抽查13家可能販賣象牙製品業者，發現有1家陳列展示象牙製品，6家業者表示可私下販售。撰寫初步報告並拜會林務局保育組黃群策組長商討執法力度。

●動物展演議題

本會調查六都動保處落實《動物展演管理辦法》進度，調查結果台中完成並公告2家業者評鑑，其它縣市皆在輔導業者申請中。11月再次追蹤13個縣市的27家知名展演業者，其中7家已取得許可證號，18家審核中，2家還具有申請資格的問題。本會並請各縣市動保主管機關，要求業者於網頁上揭露許可證號。

三、議題倡議

●合辦2020年全國NGOs環境會議

本會與13個環保動保團體合辦2020年全

國NGOs環境會議「全球氣候危機台灣立即行動」，以及「台灣環境保護終身成就獎」。今年5月舉辦環境會議共有28項訴求，其中本會提出「蔬食推廣法制化」以及「禁吃魚翅」兩項。6月，本會理事長張章得與2020全國NGOs環境會議主辦團體代表15人，拜會蔡英文總統，遞送大會決議28項建言。總統親率副秘書長李俊侶、農委會主委陳吉仲、經濟部政次曾文生、政部政次花敬群、環保署政務副署長蔡鴻德等部會首長，及立法委員洪申翰、國策顧問施信民，與環團代表舉行座談，針對建言逐項聽取簡報、交換意見，由相關部會首長回應，並依例納入後續追蹤管考。



●推廣「兔兔不哭」無動物實驗商品查詢網

本會截至2020年底，累計已有21家廠商(29個品牌)加入「善美麗聯盟」。「兔兔

不哭」無動物實驗網站發布文章包含：實體店面考察9篇、廠商特約專訪14篇、產品試用分享2篇、合作部落客分享貼文7篇。

四、教育扎根

●動保教育現況調查計畫

本會動保扎根教育平台召集人吳宗憲（臺南大學行政管理學系教授）及中正大學政治系陳光輝教授共同執行本計畫。2月初，吳宗憲教授及本會教育主任陳立珊前往新北市立安溪國民中學，與簡財源校長單獨訪談請益。2月底，與澎湖縣虎井國小林妍伶校長電話訪談，請教該校經驗。目前已完成邀請動物保護教育現場教師、動物保護教育推動的行政主管、教育領域專業教授、其他動物保護團體教育人員等具代表性之專家共16人，參與座談共同討論，並根據訪談內容及相關文獻設計可供中小學各校填卷者使用的封閉式問卷。預計2021年進行問卷發放及分析工作。

●舉辦動保扎根教師研習營

本會7、8月舉辦北中南三場動保扎根教師研習營，結合專題演講、實地參訪及教師經驗分享，合計參加者共有134位。北區實驗動物專題場次，與國家實驗動物中心合作舉辦，上午於國家實驗動物中心，下午於臺北市立大學，共有42位教師及民眾參與活動。中區野生動物保育專題場次，與特有生物研究保育中心合作，於野生動物急救站展開，共有48位教師及民眾參與活動。南區同伴動物專題場次，與高雄市動物保護處合作舉辦，於燕巢動物關愛園區展開，共有44位教師及民眾參與活動。



●舉辦反霸凌動物教師培力暨教案設計工作坊

本會於8月舉辦兩場兩日的「反霸凌動物教師培力暨教案設計工作坊」，邀請講師包含本會諮詢委員萬宸禎、鳥語獸躍 AnimalSkies 臉書平台經營者林婷憶、臺北市立動物園研究員彭仁隆、臺北市立動物園保育員葉惠群、北京清華大學科學技術與社會研究所博士龍緣之。第一場於台北二二八紀念館舉辦，並於臺北市立動物園進行動物行為觀察，共有39位教師及民眾參與活動。第二場於新竹市身心障礙福利服務中心舉辦，並於新竹市立動物園進行動物行為觀察，共有28位教師及民眾參與活動。兩場合計共有67位參加者。



●舉辦關懷動物文學獎

2020年本會首度舉辦「關懷動物文學獎」，活動對象為全國國小中高年級學生。由本會諮詢委員萬宸禎擔任評審召集人，並邀請山夢嫻、林知逸、洪佳如、陳婕瑜、蔡育琳、龍緣之擔任評審。活動期間為6至8月，共有223所學校的319位中年級同學及307位高年級同學投稿參加，收件量合計626件。本屆獲獎作品總計35件，國小高年級組有18件，中年級組為17件。本會製作獲獎作品集並致贈獎狀，獲獎作品公開於本會動保扎根教育平台。



●舉辦台灣動保青年論壇

本會8月與台大-永齡關懷生命愛護動物專

案、動物當代思潮合辦「台灣動保青年論壇-2020動保政策分析及倡議策略營」，邀請到台灣動物社會研究會執行長朱增宏、台灣動物保護行政監督聯盟秘書長何宗勳、國立臺南大學行政管理系教授吳宗憲、地球公民基金會主任李翰林、公共電視記者主播林靜梅、威亞策略顧問公司總經理蔡維仁、高雄市議會議員林于凱以及多位協會代表分享倡議經驗。兩日共有70位學員參與活動。



●舉辦動保大眾講座

本會10、11月分別與南海の貓、台灣親子共學教育促進會、小民參政歐巴桑聯盟合作舉辦兩個系列共六場次講座。

「歐巴桑關懷動物保護系列」第一場「流浪動物概論」由本會倡議主任林韋任主講。他請大家思考如何保護動物？從歷史脈絡、背景數據分析、到法令倡議，介紹流浪動物在台灣的處境，並鼓勵各位開始行動！第二場「關懷野生動物的起點」邀請兩位跨足動保野保的「愛貓人士」，台灣石虎保育協會理事長陳美汀和南海の貓創辦人山夢嫻，來談談對於同伴動物與野生動物的關懷是可以相通的嗎？第三場「繪本中的動物角色」，邀請兒童文學作家洪佳如老師簡介中西看待動物的視角，分享自己創作繪本的經

驗與方式。

「影像敘事與生命關懷講座」系列第一場「淡水曾經最美的風景一貓」邀請王瓊賢、樓婉婷兩位講師分享，早在2008年前便在淡水拍攝貓咪的影像，後來因為狗群咬貓事件，將倖存的貓咪們退守至挪亞方舟中，兩位講師將從影像為我們帶來這背後較少人知曉的生命故事。第二場「南海の貓—追貓的十年」，邀請南海の貓創辦人山夢嫻，從她所紀錄十年的南海學園的環境、貓與人等三個面向，來分享影像在科學研究中所扮演的角色，以及身為一位研究者，如何看見TNR族群變動數據背後的意義。第三場「看！數位時代的動物影像」，邀請貓草天空臉書粉專經營者沈怡帆，他長期投入動物影像紀錄工作，講座分享許多動物影像，透過對談方式和參與講座的每位參與者，一同交流這些數位影像的涵義與如何看待影像的運用。



●動保宣導

2020年共有6個學校或教育單位邀請協會宣導，分別是台北市東門國小、台北市消防局、北台中家扶中心、花蓮縣動植物防疫所、台北市雙蓮國小附設幼兒園、屏東縣高樹國小，分享主題包含「為何有流浪貓狗?石

虎的危機是什麼?」、動物五大自由之基本觀念、「如何跟狗狗貓咪做朋友?保護自己、和平相處」、海洋廢棄塑膠議題等。



五、國際合作

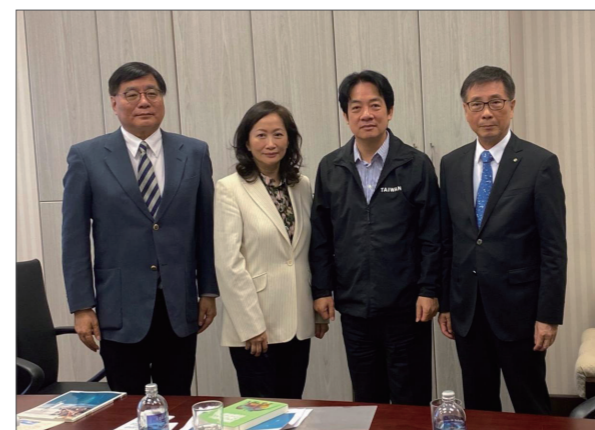
●倡議野生動物保育

本會理事長張章得、倡議主任林章任、及美國野生救援WildAid陳沛雯，7月拜會林務局保育組組長黃群策，針對象牙禁賣、原民狩獵、穿山甲及獼猴保育等議題交換意見。10月，張章得理事長、美國野生救援WildAid代表Rebecca女士，拜會文化部李永得部長，針對野生救援相關倡議合作交換意見。



●推動「沒有買賣就沒有殺害」

本會張章得理事長、美國野生救援WildAid代表Rebecca女士，10月出席漁業署研商漁業資源永續利用會議，就拒吃魚翅、禁止魚翅進口議題交換意見。並於11月，本會理事長張章得、常務理事楊憲宏及WildAid野生救援代表Rebecca，一行拜會賴副總統，簡報國際野生動物保育進展，邀請副總統協助宣導，並針對國拒吃魚翅，禁止魚翅進口交換意見。



六、動物援助

本會補助土城張愛媽狗場犬隻飼料六個月，並於6月前往拜訪，瞭解協會捐助部分飼料使用情況。本會補助內湖卓媽媽狗場犬隻醫療費。7月，本會與台灣再生能源推動聯盟、大同永旭能源股份有限公司於卓媽媽狗場舉辦「台灣第一家獨立型百分百綠能儲能流浪犬中心啟用典禮記者會」。

七、出版

出版2020年《台灣動物之聲》年刊第67期。發行2020年《台灣動物之聲》電子報共22期

(第385~406期)，截至2020年底，共累積7,869名訂閱戶。

八、綜合

本會1月舉辦歲末關懷之友聚會，暢談每個人的動保心路歷程，以及對2020年的期許和規劃。2月，於台北市長春素食餐廳召開第九屆第四次理、監事聯席會。3月，本會第十屆第一次會員大會於桃園佛教弘誓學院舉行，由理事長張章得主持，創會理事長昭慧法師致詞共勉。



拒買穿山甲製品的你， 不錯哦！

沒有買賣 就沒有殺害

WHEN THE BUYING STOPS, THE KILLING CAN



野生救援全球大使
周杰倫

野生救援
WILDAID



公益廣告贊助



財團法人
全聯僑樺圓夢社會福利基金會



財團法人
全聯慶祥慈善事業基金會