尊敬的各位朋友，大家好。上一節跟大家分享到，飲食與兒童發育的問題，我們談到因為現代飲食結構的重大改變，和牲畜飼養的模式有很大的改變，都造成了我們下一代健康非常大的隱憂。尤其是青春期在這一百多年來，提前了四到五歲，青春期的提前對人類的壽命，是非常大的影響。而在青春期提前的生理反應裡面，因為也牽涉到很多生理狀況的，這些巨大的變化，連帶的也讓身體很多的疾病，因此而跑出來，這是我們在前面看到的。所以下面我們再繼續來探討，兒童是否適合吃素的問題。這張投影片告訴我們，確實在很多的研究報告裡面，發現動物性蛋白質攝取，確實跟身材的高大、壯碩有明顯的關係。也就是說，現在的科學家已經發現到，沒有錯，現代人也許長得比較高，比較高大、比較壯碩，這跟吃很多的動物性蛋白質，確實是有關係的。可是問題是我們來看，這一個高大壯碩的外表之下，必須要讓我們付出身體健康的代價。

因為這些動物性的蛋白質，動物性的脂肪，對我們生理的改變、生理的傷害，都是我們顯而易見的。然而能不能兩全其美？能不能兼顧身體的高大壯碩，又讓我們身體不要付出這麼多的代價？可不可能做到？答案是可以的。下面我們來看，坎貝爾教授在「中國健康調查報告」裡面，很清楚的告訴我們，身體的成長與蛋白質攝入有關。而且蛋白質的攝入，是指總蛋白的攝入，總蛋白裡面包括植物性蛋白跟動物性蛋白。而坎貝爾教授告訴我們，吃植物性蛋白它讓身體成長，長得很高的效力，跟動物性的蛋白效力是一模一樣的，但是它沒有動物性蛋白的副作用。所以，各位朋友，我們只要在兒童成長的時期當中，多補充植物性蛋白質，豆類的東西讓他可

以多吃一點。這樣兒童自然可以在他長身體的過程當中，得到充分的植物性蛋白質的補充，而長得比較高，這是可以做得到的。但是在青春期過後，人的成長到某個階段穩定之後，蛋白質的攝取就建議不要那麼的高。因為它是有上限，任何東西都不能太過。

我們看到兒童適合吃素，再來老人適合吃素嗎？其實老人也是適合吃素的。我們來看這張投影片，投影片上面我們看到這位老人，她是著名新加坡的國寶許哲女士，這位女士今年已經一百一十一歲。一百一十一歲的高齡，她仍然認為自己是個年輕人。而這位許哲女士她的傳奇故事，我相信很多的朋友應該都有聽過。我們也可以上網站去搜尋這位女士，這位年輕的老人，她的事跡很受啟發，這位老人她是個終身的素食者。曾經有朋友問到她說，您的養生之道是什麼？為什麼您可以在一百多歲的高齡，還沒有退休，每天還在照顧很多七、八十歲的，比您年輕三十幾歲的老人？許哲女士她回答很簡單，就是開心加素食，開心加素食是我健康的祕訣。各位朋友，這位一百一十一歲的年輕老人，她每天都還可以不用人來服侍，很健康的自己處理自己的生活。她還可以做非常好的瑜伽運動，去照顧很多老人院的需要照顧的老人。她每天都在付出她自己，都在幫助別人，所以她很開心。她講開心是幫助別人，不斷的去看到別人的需要，她很開心。

我們也曉得，在我們的生活經驗當中，一個「仰不愧於天，俯不怍於人」的人，是最開心的。另外素食，也是她長壽的另外一個祕訣，這個老人十分的特別。很多人覺得吃素不好，吃素不營養、吃素不健康。但是看到這個老人的故事之後，我們感覺到這個說法，都是沒有根據的。因為許哲女士在她媽媽的肚子裡面，她就開始吃素，什麼意思？她是個胎裡素。許哲女士的母親也是位素食者，所以她在懷許哲女士的時候，就已經是素食，這也告訴我們，孕婦

也適合吃素。她懷下來的孩子，生下來之後不但很健康，而且你看活到一百多歲。所以當她出生之後，由於她的身體非常的乾淨，沒有接受肉食的這些污染，這些毒素的污染，所以她的身體，沒有辦法接受肉食的進食。她只要一吃到有肉的東西，她就會吐出來，因為她的身體太乾淨了，她感受到肉食這些毒素的入侵，她的消化系統會非常的不舒服，這是正常的現象。

反而我們現在覺得肉食的味道很好，很可口、很美味，事實上是我們的消化系統，已經沒有分辨好壞食物的能力了，喪失這個能力，被麻痺了，五味令人口爽，已經麻痺了。因此，各位朋友，我們一定要非常冷靜，我們現在的消化系統，已經處於一種非常麻痺，而且十分不健全的狀態，它的靈敏度不夠，它沒有辦法感受到食物的好壞。但是許哲女士由於她是胎裡素，所以她有這樣乾淨的身體。而我們看許哲女士，她的不管是精神、面貌，還有她的整個疾病的病史，我們都看到她不生病，而且永遠年輕，她的皮膚非常的光滑，沒有老態，完全沒有老態。除了她有一頭的白頭髮之外，她其實是沒有老態的，而前幾年，我們又聽說，她長出了黑色的頭髮。所以各位朋友，老人適合吃素嗎？當然適合。不是只有老人適合，其實人的一生都適合吃素，不管你在哪個年齡層，你都適合吃素。

因為許哲女士的故事，給我們非常好的信心。她不吃這些精製的食物，她所攝取的素食，都是屬於沒有經過加工的粗糧，這是她健康的很重要的因素。再加上她每天幫助別人，很開心的幫助別人，她沒有想到自己。很多人都問她說，你都照顧別人，那誰照顧你？她說我不需要人家照顧，天會照顧我。這麼樣樂觀，這麼樣無私的心境，再配合素食的生活飲食狀態，造就了她一百多歲沒有老態。各位朋友，這給我們很大的啟發，我相信追求健康的人，應該也

能夠有這樣的信心，開始來改善我們的飲食。

下面這個投影片告訴我們，老人適合吃素嗎？是的。在另外有個地方，有個長壽村也給我們做了很好的典範。在巴基斯坦有個地方叫罕薩，罕薩這個地方，是現在全球很知名的長壽村，這裡的居民都是終身吃素的。因為環境的關係，他們很難飼養牲畜，所以這裡的食物結構，自然而然就以素食為主。而很多的專家到罕薩這個地方去做考察，發現這個地方沒有醫院，不需要醫院，因為生病的狀態幾乎看不到。而在這裡，在地裡面工作的，所謂的看起來還像中年人的這些居民，其實都已經七、八十歲了。而在當地一百多歲的老人，比比皆是，非常的多，沒有什麼好覺得奇怪的。而且更重要的是，這些一百多歲的老人，都很健康的活著，而不是躺在病床上，而不是沒有生活能力，不是的。他們都非常健康的活著，都能夠有自理的能力，而且頭腦非常的清楚。

各位朋友，我們一定要相信，健康的蔬食只會讓我們更健康；而肉食，會讓我們的身體遭遇很多疾病的傷害。我曾經到一個很偏僻的鄉下，看到當地的居民在地裡面種地，很辛苦。這個鄉下也沒有醫院，我在閒聊的時候，曾經跟這些老人請教過，我說你們這個年紀，還這麼健康的在地裡面工作，你們是什麼樣的方式在做保養？他們告訴我，他們吃得很簡單，都是以素食為主，肉食一年吃不上幾次。這個村裡面的老人，也都是很長壽的，而且不生病。那我就請教他們，為什麼您不生病？結果有個老人他回答了，很有哲理的一句話，讓我印象非常深刻，他回答我說，「我們村莊裡面沒有醫院，你叫我怎麼生病？」我聽到之後覺得很驚訝，感覺到這個回答充滿著哲理，沒有醫院你叫我怎麼生病？各位朋友，我們現在的醫院愈蓋愈大，人是否愈來愈健康？然而我們前面說到，有個哲學家說，我們吃進去的食物，有多數的食物，一半以上的食物是為醫

生而吃的，不是為自己而吃的。這個都有很深的道理。

我們看到了各階層的人，各年齡層的人都適合吃素之後，我們再來看歷史上，幾個知名的人物他素食的經驗。這張投影片我們看到，素食提升你精神的素養，這是印度的聖雄甘地，他是位素食者。甘地曾說，「一個民族的偉大和它道德的水平，可用其對待動物的態度來加以衡量。」聖雄甘地是一位人道主義者，他對人道的關懷，不僅體現在他對人的愛心，他還把他的愛心拓展到動物的身上。各位朋友，各位家長，我們要培養孩子對人道主義的關懷，其實從小就可以從他們對待小動物的，這些態度上我們來做引導。引導我們的孩子從小就尊重所有的生命，不是只有人，而是把他的尊重擴大到動物界，甚至於到植物界，不隨便去傷害任何一個生命。這可以提升我們下一代精神的素養。

下一個投影片我們看到，素食讓您更為仁慈。這個照片上，我們看到的是非洲之父史懷哲先生。史懷哲先生曾經說到，「除非人類能將愛心延伸到所有的生物上，否則人類將永遠無法找到和平。」他是個素食者，我們看到這麼慈悲、這麼仁慈的長者，他無私的為非洲的土著，來付出他一生的精力。這樣的一個醫生，他用他醫學的專業，用他仁心仁術來為非洲大陸，在奉獻犧牲的時候，他也力行素食這樣的飲食習慣。而且從他的話語當中，他把和平的根源給找到了，和平，除非我們能把愛心延伸到所有的生物上。你看這個話語，讓我們找到和平的根本，為什麼人類的社會缺乏和平？因為我們沒有把愛心拓展出去。

現在不要講拓展到動物的身上、植物的身上，或者地球、礦物的身上。我們連人對人之間最基本的信賴、最基本的尊重，可能都不存在，世界會有和平嗎？所以各位朋友，從餐桌上來找世界的和平，讓我們遠離肉食。讓我們在精神、面貌上從肉食上來做遠離，

來提升我們的精神、面貌。這些都是很根本的議題，當我們看到這些偉大的人物，他們所做出來的風範，我們就了解到，我們要培養下一代成為有人道主義關懷，有仁慈的胸懷，有這樣遠見的人物，飲食是非常重要，而且非常簡單的下手處。這我們從史懷哲先生的例子裡面，我們也看到了。

下一個圖片，我們看到素食讓您頭腦更加聰明，這是上個世紀非常偉大的科學家愛因斯坦。愛因斯坦是個素食者，他曾經說，「沒有什麼能比素食，更能改善人的健康，和增加人在地球上生存的機會。」這句話十分的有智慧，一個科學家的口吻，說出這樣的話，更加令我們產生信心。素食可以提升人的健康，更重要的下面這句話，是它能夠增加人在地球上生存的機會。各位朋友，人在地球上生存與否，和素食有什麼關係？接下來我們就要跟大家探討這樣的問題。飲食習慣也跟環保有關嗎？事實上是有關的，各位朋友，在我們飲食習慣，改變的這一百年來，我們發現整個地球的生態與環境，也在發生變化。首先我們看到投影片講的，肉食的增加帶來嚴重的環保問題。從一九六０年到一九九０年，全球肉品消耗量直線上升，增加了好幾倍。到了現在二００八年更是如此，肉品的增加是非常快速的，為什麼會這麼快？

我們看到，第一個愈來愈多的人，把漢堡當成正餐，第二個肉類已從配菜變成了主食。在我們祖父那一輩，離我們現在，並不是很遠，我們從老人的口中得知，在他們那一輩，吃肉並不是那麼容易的。在過年過節，可能才有比較豐盛的肉食可以享用，一般的時間是不吃的。曾幾何時我們的飲食習慣當中，已經做了很重大的變革。現在可能我們到西餐廳裡面點的西餐，它的主食就是一塊很大的肉。這塊肉的量在我們祖父那一輩，可能一個月或者是半年，都吃不到那麼多的肉量，我們一餐就把它吃掉了。這樣的飲食結構的

變化，跟對身體的衝擊不說，更大的宏觀的角度，我們要思考到這些肉是怎麼來的？怎麼有這麼多的肉，突然的出現？這是從宏觀的角度，我們應該去思考的。

再來，更讓我們覺得很憂心的，是每天有大量的剩肉被倒到餿水桶裡面去，我們吃不完就把它倒掉。而倒掉這麼多肉，都跟瀕臨危險的環境，有密切的關聯性。我們下面來跟大家做個詳細的說明。這張投影片告訴我們，以美國為例，在一九九七年，這是十年前的一個數字，美國家畜的總量，大概是全美人口總量的四倍。看到這麼多的牲畜，四倍人口的牲畜，被養在這片土地上，我們首先思考到的，第一個問題是什麼？那就是動物的糞便的問題。家畜的糞便在一九九七年的時候，美國全國所有家畜的糞便加起來，一年產生十六億噸的糞便，分給每個美國人，每個美國人可以得到六千磅的糞便。而這些糞便到底要往哪裡倒？各位朋友，這是個問題！

在美國他們還做過這樣的統計，美國牲畜所產生的排泄物，是全美國人民排泄物總和的二十倍。各位朋友，這麼多排泄物最後往哪裡去？動物會不會自己蓋下水道？答案當然是否定的。我們看這張圖片，動物不會自己蓋下水道，牲畜的排泄物最後會滲到地下水裡面去，污染我們的地下水，或者是到我們的河流裡面去，污染我們的河川。第一個，造成我們的河川跟地下水、飲用水，被亞硝酸鹽所污染，這是動物排泄物裡面的一個分子。而亞硝酸鹽各種代謝物，第一個它會致癌，再來，它的結構，會讓我們的血紅素降低攜帶氧氣的能力，而造成嬰兒的缺氧跟猝死。

下面我們來看，亞硝酸鹽污染飲用水的狀況，因為亞硝酸鹽可以氧化血紅素，降低氧氣的攜帶量，所以它可能會造成藍嬰症。藍嬰症就是孕婦，她如果飲用太多亞硝酸鹽污染的水，她肚子裡的胎兒就會受到這樣的影響。因為亞硝酸鹽它沒有辦法，被我們的味覺

給分辨出來，它是無色無味的。飲下去之後，你也不曉得你飲的已經是個不好的水質。當喝進去之後，我們身體的血紅素受到亞硝酸鹽的氧化之後，降低了它吸氧量，媽媽肚子裡面的胎兒，他自然而然就缺氧。缺氧之後你也不曉得，只有等到生產出來的時候，才看到這個嬰兒他是發紫的狀態，我們叫藍嬰症。為什麼會發紫？因為缺氧。

因為我們知道大腦的發育，跟氧氣提供是很有關聯性的，往往造成這個孩子，他的神經系統跟大腦發育，受到非常大的影響，就會帶來很多肢體上的殘障，跟生理上的一些不幸，但是這是我們防不勝防的。最簡單的方法，就是減少這些動物糞便的污染。藍嬰症它會造成血液缺氧，讓嘴唇、手指的末梢會有發黑的現象，因為末梢，氧氣沒法提供供應到末梢。再來，亞硝酸鹽也會透過哺乳，來進入到嬰兒的體內，就是如果母體裡面，有太多這種的亞硝酸鹽的話，經過哺乳也會傳給嬰兒。成年人他的耐受力比較強，但是嬰兒的耐受力卻比較弱，往往會造成終身的遺憾。這是動物的排泄物污染水源的狀況。

如果我們要去清除這些污染，我們看到這張投影片，清理一個水源的污染必須要花數億的美金。所以各位朋友，很多的科學家已經提出這樣的勸諫，就是在經過很多科學評估之後，他們發現動物的飼養，所產生的污染，並不亞於工業的污染，這是很多科學家已經提出的這樣勸諫。那我們就了解到，其實慎重的去選擇我們的飲食，也是在保護水源。當我們遠離動物性的膳食，自然養的就減少了，養的數量減少了，我們的水源自然就被保護了。所以這是非常直接的效益。我們如何用我們一己的力量，來保護這個地球？很簡單的從吃素開始。然而水源的保護，還衍生出非常多的議題。

我們看下面許多的地區，它的穀物並不是給人吃的。有百分之

八十的玉米、百分之九十的黃豆，跟百分之九十五的麥子都是做成飼料，因此還要消耗大量灌溉用水。剛剛我們提到，除動物的糞便污染水源，消耗了乾淨的飲水之外。飼養動物，我們還要拿非常多的穀物來飼養牠，穀物的灌溉需不需要用水？需要，這也是飼養動物第二個消耗水源的來源。所以我們看到動物的飼養，已經有這兩個消耗了。再看這些植物，作物的耕作過程當中，還要消耗更多的水。我們看這張投影片上面告訴我們，灌溉用水，這是全球的狀況，灌溉用水佔百分之七十的可用水的量，我們現在的狀況。所以科學家觀察到，灌溉造成世界上，主要的河流有百分之十的水，沒有辦法到達海洋。因為要灌溉這些穀物，灌溉完之後成長出來，不是給人吃的，是給動物去吃的，它就要花這麼多的水。

再來，我們還看到什麼？肉食要污染、消耗更多的水。科學家就統計生產一磅的牛肉，大概需要消耗五千加侖的用水。可是同樣生產一磅的蘋果，卻只要四十九加侖；生產一磅的馬鈴薯，只要二十五加侖。也就是說，生產同樣重量的蘋果，它所使用的水，只是牛肉的百分之一；生產同樣重量的馬鈴薯，所消耗的水是生產牛肉的二百分之一。各位朋友，當我們考慮到飲用水的消耗的因子，我們就要很冷靜的來思考，同樣產生這麼多的穀物，這麼多的水果跟蔬菜，為什麼我們要花一百倍到兩百倍的水，來得到肉食？這是我們要去考慮的問題。當我們考慮這些問題的時候，我們還要再深入的去看。這張投影片告訴我們，我們要去種植這麼多的農作物，除了灌溉水之外，大量使用殺蟲劑、化肥、除草劑，還會大規模的去污染地下水。你看現在已經有好幾個來源，都在消耗飲用水。

下面我們看到投影片，這是飛機正在大量噴灑農藥的狀況，這些農藥的使用，在現在也是非常的驚人的，這些都會隨著時間的推移，污染到我們的水源。各位朋友，現在的農業隱藏著莫大的危機

，農藥的使用超出我們想像的範圍。大家看這張投影片，每年有二十二點七億公斤，這是統計的殺蟲劑排入大自然，二十二點七億公斤。它不但造成昆蟲和友善的微生物一起死亡，也讓土地日益的貧瘠，土地不再肥沃。科學家發現農藥讓生產率降低三分之一，本來以為噴農藥可以提高生產率，結果這幾年，科學家也發現其實沒有，正好相反，農藥的使用讓生產率降低三分之一。不但傷害野生動物，也傷害人類自己，不是只有吃有毒害，連我們穿的衣服都可能毒害地球。

這張投影片告訴我們，穿出永續無毒的環境。棉花田很多的種植，已經使用大量混合的肥料和農藥，肥料跟農藥它也會污染地下水、飲用水，不但毒害這些鳥類、海洋的哺乳動物，也傷害農人自己，以及他的下一代。所以我們為了要提倡健康的農業，我們呼籲不要再使用農藥，不要再使用化肥，回歸到我們傳統的農業。這是我們從整個肉食的養殖業課題，回歸到農業養殖這個問題，我們去觀察，它是息息相關的，所以牽一髮而動全身。我們需要大量的肉食就需要大量的養殖，養殖大量的家禽、家畜，面臨到的不但是牠的排泄物的污染，還有牠需要這些作物的提供，又消耗了灌溉的水。再加上這些植物，想要讓它很快速的生產出來，提供這些養殖業，他又想出了很多的辦法。譬如說農藥的使用、化肥的使用，再度的來污染環境，讓我們的下一代，付出很大的代價。

這張投影片上面，我們看到環境的污染，誰獲得了利益？在中國的衛生部統計的數字顯示，二００一到二００六年出生的缺陷兒，全中國大陸高達八十到一百二十萬，也就是平均每兩分鐘、兩分多鐘，就出生一個缺陷兒，而且將近有三千萬個家庭，曾經生育過先天缺陷和殘疾的兒童。這是我們在前面看到，每年有二十二點七億公斤的農藥，流到大自然裡面，還有這些化肥，還有動物的糞便

污染，可能所帶來的這些後遺症，這些都是我們看到的。從整個宏觀的角度來看，我們是不是全體的人類，都應該來思考怎麼樣做，才能夠讓我們的下一代更健康。這個投影片告訴我們，全球化肥濫用的趨勢，也看到了一九六０年，預估到二０二０年化肥使用的趨勢。我們可以看到在已開發的國家，將來的化肥使用趨勢會慢慢的降低，但是開發中的國家是升高的，為什麼？因為眼光太短淺。

縱觀全球化肥使用的趨勢，在上個世紀，到最近它的使用量，非常嚴重的，有濫用的情況。我們知道植物施化肥，就像是人吃嗎啡一樣，人在吃這些毒品的時候，他的劑量只會愈來愈增加，他不會愈來愈減少。因為上癮之後，他對這些藥物的依賴就愈來愈增加。化肥也是一樣的，就像吃嗎啡一樣，你這一季第一次施化肥，感覺好像長得很好，可是這片土地已經被污染了。將來幾個季度下來，長年下來，你的化肥必須要愈來愈多，植物的生長才會達到這樣的水平，為什麼？因為土地貧瘠了。所以整個的作物，在施化肥的過程當中，並沒有得到好處。反而土地貧瘠之後，植物得不到適當的養分，它的抵抗力不夠，所以就遭蟲子，農藥就要特別多。農業專家對這方面，現在慢慢清楚了。如果一個作物它能夠非常均衡的攝取到營養的話，它不遭蟲子。就跟人的生理健康一樣，我們的體質要是健康的話，即使有病菌進去，病菌沒有辦法生存，我們生理是健康的。

可是各位朋友，植物也是一樣的，我們大量的施化肥，這些化肥氮肥、磷肥、鉀肥，它雖然對葉、果、莖的生長所需要的，可是我們忘了，不是只有這三種元素是植物所需要的，植物還需要一些微量的元素。在化肥大量的施用之後，這些元素可能慢慢都會流失掉，不見了，造成植物的營養不良。營養不良它就遭蟲子，它抵抗力不夠它就遭蟲子，蟲害就會非常的嚴重。這個狀況就是個惡性的

循環，這個給電視機前面的朋友一些參考。我們呼籲傳統的耕作，能夠在我們這一代重新的復興起來，不要再用化肥，不要再用農藥。當我們改變這個工作習慣的時候，或許在短時間之內，我們生產的效果會降低，我們的生產量會降低。但是請大家要把眼光放遠，如果我們堅持這樣的傳統耕作，不要出一年，不出一年土地得到休息，得到喘息，一年之後土地的生機恢復了，我們的產率跟產量會慢慢的提升。這點我們希望有志之士，或者是從事這一方面工作的朋友，能夠一起來呼籲，一起來提倡，這是我們樂見其成的。這是化肥的問題。

下面這張投影片告訴我們，化肥跟有機肥我們來做個比較。投影片上面告訴我們，要產出二十三萬噸的氮肥，所需要的場所、資本，還有它的效益。在圖片的中間，這是指工業的大量的生產，圖片的右邊是有機肥的小規模的生產，這叫農家肥。我們來看，用工業生產的方式產生二十三萬噸的氮肥，需要的場所，是燃油或者是煤炭的肥料工廠，它需要這樣子的工廠來生產。但是有機肥模式不一樣，它需要二萬六千一百五十個小的村落，這個小村落它就可以小規模的生產有機肥，產生二十三萬噸的有機肥。而資本額，工業生產需要投入的資本額，是一億四千萬美金；而小規模的有機肥，只需要一億二千五百萬美金。製造的職位，工業生產製造一千個職位；有機肥料的生產，可以製造十三萬個工作的位置，提供這麼多的工作的位置。

接下來，我們來看下面這裡，產生二十三萬噸工業的肥料，能源的消耗每年需要消耗一億度的電。而有機肥則不需要消耗任何的電能，它只要自然的能量，就是太陽能，就足夠了。產生的能量，剛剛是講消耗的能量，以工業的生產來講，消耗了一億度的電，但是它產生的能量只花在哪裡？只花在讓作物成長這樣的部分。可是

反過來我們看有機肥的生產，它沒有消耗任何人工的電能，而它卻又能夠提供六十三億度的電。結果兩個一比較起來，我們可以看到哪個比較環保？當然是有機肥更環保，而且能提供我們很多電能的使用，像沼氣這樣子的發電。下面從污染的角度來看，工業生產會產生煙塵、噪音跟熱污染；而有機肥的生產，則不會有任何的污染。在污染的降低的部分，工業生產沒有辦法降低任何的污染。而有機肥它能把生物的廢物，它的本來有污染的這些廢物，我們講糞便把它轉成有用的肥料，可以降低我們剛剛所講的，那些地下水的污染。所以這是個非常好的方法。

而這張圖片告訴我們，現在的河川受到這些氮、磷、鉀，這些化肥的污染，很多的河川已經酸化了。從上游這麼多的污染匯集，然後流到了下游，而這些酸性的河川的污染，造成了藍藻的污染。我們看到了這張投影片上面，這四張照片都是藍藻的污染。酸性的河川造成了藍藻的污染，而藍藻的污染又造成河川優氧化的狀況。河川的優氧化、藍藻的污染，除了造成缺水之外，還造成生物大量的死亡。我們來看這張投影片，在第一個圖片，我們看到酸性的這些物質流到海洋之後，慢慢的造成了藻類大量的繁殖。第二張圖是藻類大量的繁殖之後，我們看到它就會跟魚類來搶氧氣的供應，最後讓氧氣全部被搶光光，魚全部都死掉。這個藍藻污染，或者是紅藻污染的區域，一條魚我們都看不到，在專業的名稱裡面，我們就叫它「死亡的區域」。所以我們從這個議題當中看到了現代農業，跟現代養殖業關聯性之後，看到了環境受到無比大的傷害。怎麼樣來避免這些傷害？還是要從我們改變飲食習慣做起。時間的關係，我們這節課，先跟大家分享到這裡，謝謝大家。