

第五課教學筆記

在本課中，我們尊重選擇吃什麼是個人選擇。提出這些主題和問題的目的是提高認識並鼓勵學生了解與食品生產相關的問題，以便學生學會在自己的消費中做出有意識的選擇。

教學前

要求學生寫3天食物日記記錄以下信息：

- 每餐食用的每種食物，具體說明，例如。新豬肉午餐肉和炒雞蛋麥鬆餅配薯餅；炒西蘭花牛肉片配白米飯；烤春雞配胡蘿蔔、豆子和薯仔
- 與蔬菜相比，他們的飲食中有多少百分比是肉類？他們的飲食均衡嗎？為什麼他們認為它傾向於一邊或另一邊？

教學期間

介紹：

需要思考的問題

1) 哪些動物可以食用？不可食用？為什麼？取決於……文化、宗教、地理、個人喜好？

2) “持續那些持續你的，地球將永遠存在，”(Kimmerer, 2013, 172)；“互惠通過給予一些有價值的東西來維持那些維持我們的人，從而有助於解決奪走生命的道德壓力。”(Kimmerer, 2013, 184-5)

你認為這是什麼意思？當你吃動物時，你認為自己是在奪走生命嗎？

簡報筆記和建議的活動

投影片主題	教學筆記和活動
我們吃什麼動物？我們不吃什麼動物？	思想實驗，請您的學生在您大聲朗讀以下內容時傾聽並想像： 在學校度過了漫長的一天和不間斷的課程之後，您非常疲憊。一位朋友邀請您共進晚餐，他們的家人用胡蘿蔔、薯仔看起來多汁嫩嫩的肉塊準備了燉菜。你開始吃了，很好吃。10分鐘後，你還在吃東西的時候，問你朋友這是什麼肉？味道好極了，就好像你從來沒有吃過一樣……你的朋友回答說：“這是個秘密！我父母費了一番功夫才得到這肉……不要告訴任何人……但這是狗肉！” 讓你的學生寫下他們的直接反應。 繼續講故事：看到你的反應，你的朋友笑著說：“我開玩笑的，這只是普通的牛肉！但我們有一個秘方來準備它！” 在狗主要是寵物的現代社會中，食用狗肉的想法非常令人厭惡（例如在美國）。然而，考古證據表明，人類已經吃狗肉幾千年了。從技術上講，任何動物都可以變成肉。一個人認為它是美味還是噁心是文化傳統和習慣的

投影片主題	教學筆記和活動
	問題。社會規則定義了哪些動物可以食用，哪些不能食用。 兩種關鍵類型的解釋： ● 功能說明 ○ 在印度吃牛是禁忌 ■ 宗教功能：牛被印度教徒視為聖物 ■ 經濟功能：奶牛活著比死牛更有價值——犁地、生產牛奶和燃料 ○ 猶太人和穆斯林吃豬是禁忌 ■ 宗教功能：《古蘭經》禁止食用豬 ■ 經濟功能：在炎熱乾燥的中東地區養豬意義不大，豬需要生活環境潮濕陰涼；豬與人類競爭相同類型的食物 ● 符號說明 ○ 禿鷲和老鼠等食腐動物經常被禁止，因為它們與死亡和疾病有關
動物是從什麼時候變成肉的？為什麼？	縱觀人類進化史，人類首先是素食者和拾荒者，然後才成為既吃動物又吃蔬菜的狩獵採集者。他們從狩獵採集者轉向農業和動物馴化以獲取食物和維持生計。只有富裕的社會才能買得起肉，直到 19 世紀初，歐洲、印度和中國農村的大部分地區仍然沒有肉。 但是，由於工業化和城市化以及隨之而來的技術發展，允許處理和運輸動物作為食物，特別是自世紀之交以來，發生了巨大的變化： ● 由於機械化，農業綜合企業所需的勞動力減少 ● 牲畜的銷售利潤高於農作物 ● 製冷 + 柴油發動機 + 大型船舶 = 可以長途運輸肉類和活體動物 ● 19 世紀後期可用鐵路運輸 ● 推廣肉食的流行快餐店 ● 可支配收入增加 肉類攝入量增加 ● 飲食轉型：從傳統飲食（主要是碳水化合物）轉向代謝需求過剩的食物供應 ● 活體動物貿易：從 1950 年的 1000 萬隻到 2004 年的 7000 萬隻 自二戰以來，吃肉成為日常生活的一部分： ● 經濟繁榮穩定，全球肉類消費量增加 ● 過剩的玉米產量 → 作為牲畜的產品 ● 炊具的介紹 → 方便 ● 快餐 → 方便快捷

投影片主題	教學筆記和活動
	● 女性勞動力參與度更高→ 沒有人在家做飯 ● 巴西：自 1970 年代以來，將亞馬遜森林轉變為牛肉生產牧場 ● 即使是傳統素食國家印度也呈現出吃肉的趨勢 儘管人類自古以來就在吃動物，但與我們生產動物的方式和我們今天食用的數量不同，以至於肉類作為其自身的產品被“製造”出來，而我們已經忘記了“肉”是從哪裡來的： “當你認知到那些被收割的生物為擁有意識、智慧和精神的非人類——並且有家人在家裡等著他們時，奪取另一個生命來養活自己的生命就更沉重了。殺死一個“他”需要一些不同於殺死“它”的東西。”（Kimmerer, 2013 年, 第 178 頁）
漢堡還是森林？	快速調查：森林與自然還是漢堡和牛排-對您來說哪個更重要？ 辯論 森林與自然與漢堡與牛排：哪個對人類更重要，為什麼？（根據快速調查的結果——要求學生捍衛與他們選擇的相反的東西。）
吃肉背後的隱性成本是什麼？	現在有很多關於我們星球的健康如何急劇下降和食物的討論——與它有關的一切，實際上是最大的貢獻者之一：它的生產、分配和管理（包括這些過程產生的廢物和浪費食物本身）。 來自世界自然基金會：“隨著人口的不斷增加，野生動物賴以生存的重要棲息地正在被耕種，以種植更多的農作物。這種情況正在世界各地發生，並影響到許多物種[例如]...猩猩和亞洲的老虎。儘管正在生產食物，但並沒有全部被使用。目前，大約 30%–40% 的食物被浪費了——它們在農場變質，在配送過程中丟失，或者被雜貨店、餐館和家庭廚房扔掉。當我們浪費食物時，我們浪費了用於製作食物的所有資源——包括水和電。” 據《紐約時報》報導，對氣候變化影響最大的食物是肉類和奶製品，尤其是奶牛。畜牧業每年約佔世界溫室氣體排放量的 14.5%，與當今世界所有汽車、卡車、飛機和輪船的排放量總和大致相同。一般來說，與其他肉類相比，牛肉和羊肉每克蛋白質的氣候足跡最大。 拼圖/畫廊步行 將學生分組，調查與動植物農業生產相關的氣候危機的原因，並通過簡單的演示將他們的發現分享/教授給他們的同齡人。與全班討論從彼此的迷你課程中學到的信息，尤其是發現之間的異同。 砍伐森林 據綠色和平組織稱，農業綜合企業是全球森林砍伐的第一大驅動力。農業綜合企業燒毀和清理大片森林，為

第五課教學筆記

投影片主題	教學筆記和活動
	牲畜放牧和作物生產騰出空間，為牲畜提供食物，並導致熱帶雨林的森林砍伐，尤其是巴西。毀林背後的食物是： ● 第一名：牛肉 ● 第二名：大豆（用於飼養牲畜） 農場動物放牧的影響示例： “例如，在英國，就卡路里而言，綿羊提供了大約 1% 的 [人們] 飲食。然而，它們佔據了大約 400 萬公頃的 [土地] **相當於 36 個香港的面積**……曾經覆蓋我們山丘的豐富的熱帶雨林和其他棲息地已被抹去，野生動物已淪為少數耐寒物種。造成的損失與生產的肉不成比例。”（守護者 The Guardian） 空氣和水污染 奶牛會產生揮發性有機化合物，例如甲烷（一種溫室氣體，其影響是二氧化碳的 23 倍），它會穿透臭氧層，導致全球變暖。未經處理的水與糞便、殺蟲劑、抗生素、激素、農業肥料被釋放到各種水體中。據世界自然基金會稱，“食物垃圾造成了大約 8% 的全球溫室氣體添加到大氣中，包括其分解時釋放的氣體。” 淡水 雖然淡水在技術上是一種可再生資源，但也是一種有限的資源，但有可能在需求超過供應的時候用完。許多國家的供水依賴於其他國家，包括香港，該市本身的水量不足，並從內地進口水。WWF 世界自然基金會指出，“一個漢堡包使用 460 加侖”的水來製作。

教學之後

反思：今日的課堂什麼令到你最深刻？為什麼？你是否好奇/有興趣知道更多資訊？為什麼？

進修/功課建議：

- 讓學生在他們的一天/一周中花一點時間思考以下問題：
 - 我與食物有什麼聯繫——與我每天、每頓飯吃的食物有什麼聯繫？
 - 我吃飯的時候，只是尊重食物的味道嗎？對食物本身的崇敬又如何呢？
 - 我如何食用食物？什麼是足夠的？
 - 試著看看我們吃什麼：在某種程度上，我們正在吃未來。

你同意還是不同意：因為食物對我們來說是如此廣泛和容易獲得（當我們走進超市/濕貨市場，我們看到貨架上擺滿了各種各樣不同的食物），我們不再尊重和感激地對待它？“我們放進嘴裡的一切，讓我們活下去的一切都是另一種生活的禮物。”（Kimmerer, 2013, 183）

- 研究可在當地超市購買的不同類型的人造肉。了解每種成分和生產方法。比較和對比選項之間的差異。